HẠNH PHÚC ĐỂ LÀM GÌ?

CÁCH NGƯỜI NHẬT CHẤP NHẬN THẾ GIỚI

Tác giả: SCOTT HAAS

Người dịch: NGUYỄN MỸ NGỌC

Chịu trách nhiệm xuất bản

Phó Giám đốc- Phó Tổng biên tập MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập NXB: Bùi Thị Phương Thúy

Bìa: Hiếu Vũ

Trình bày: An Bình

Sửa bản in: Ban Biên tập Chibooks

Đơn vị liên kết xuất bản:

CÔNG TY VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG LỆ CHI

77 đường số 10, khu dân cư Nam Long, P.Tân Thuận Đông, Q.7, TP.HCM

Hotline: 091.251.6829, 091.999.6829

Website: chibooks.vn

Email: chibooks.phathanh@gmail.com

chibooks.xuatban@gmail.com

Mục lục

Chỉ mong tương lai xa

Sẽ nhớ về quá khứ

Những kỷ niệm buồn đau

Cũng hóa thành đáng quý

Fujiwara No Kiyosuke, thế kỷ 12

Dịch từ bản dịch tiếng Anh của YUMI OBINATA

Ghi chú của dịch giả Yumi Obinata:

Đây là một trong 100 bài thơ chúng tôi phải ghi nhớ để chơi trò thẻ bài truyền thống Hyakunin-isshu (Bách nhân nhất thủ).

Chương 1

ĐẨY THẾ GIỚI RA XA

Khoan đã, sao cơ? Nhật Bản á? Nước Nhật có gì để dạy chúng ta về hạnh phúc?

Hóa ra là nhiều lắm, phải mất nhiều năm tôi mới nghiệm ra được, và cho đến giờ vẫn còn khối điều khiến tôi bỡ ngỡ, hoang mang. Đó là những điều đẩy tôi ra khỏi con đường mà tôi từng nghĩ về hạnh phúc: Ở Nhật, hạnh phúc không phải là một trải nghiệm riêng tư. Và: Hạnh phúc không phải là mục đích. Chấp nhận mới là mục đích.

Điều Nhật Bản *giỏi nhất* và cũng là điều chúng ta có thể học hỏi từ văn hóa nước này chính là cách để xua đi nỗi đau của sự cô đơn. Chấp nhận hiện thực, chấp nhận quá khứ và hiện tại, trân trọng những điều không tồn tại mãi là những giá trị cốt lõi trong lối sống của người Nhật. Thời gian dài làm việc, nghiên cứu văn hóa Nhật Bản, nỗ lực tìm hiểu xem con người ở đây tổ chức, lên kế hoạch, thể hiện tình cảm, cảm nhận chính bản thân và thiên nhiên như thế nào… đã thay đổi hoàn toàn cách tôi nhìn nhận và giúp giải tỏa căng thẳng.

Ở Nhật Bản, không phải ai cũng hòa nhập được với tập thể, sự cô lập là một vấn đề lớn ở đây, cũng tương tự như vấn đề của người già, người yếu thế và người mắc bệnh tâm thần mãn tính ở phương Tây.

Nhưng vẫn có sự khác biệt rất lớn. Ở Nhật có rất nhiều nơi dành cho sinh hoạt tập thể, từ các nhà tắm, các bãi gửi xe công cộng an toàn đến các đền chùa đồ sộ mở cửa đón khách thập phương. Người dân chung sống hòa đồng (kể từ thời Taisho, 1912 - 1926 trở đi), một phần nhờ vào đường lối phương Tây hóa đã dỡ bỏ những rào cản cùng chủ nghĩa bá quyền.

Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ em đã được dạy rằng tập thể là trung tâm thông qua việc mặc đồng phục và có cùng khẩu phần ăn trưa ở trường. Nhiều kỳ vọng xã hội hiển nhiên tới mức đã thành luật bất thành văn: người Nhật từ nhỏ đã biết phải cư xử thế nào cho phải phép khi ở nhà, ở trường, ở cửa hàng, quán ăn, chỗ làm… Những kỳ vọng này không khác biệt quá nhiều giữa mọi người (dù rằng vẫn có sự phân biệt đối xử ngầm trong giới tính, tuổi tác và tính đồng thể).

Trên tất cả, ở Nhật Bản, việc xác định xem ta là ai, bản sắc cá nhân của ta là gì không chỉ dựa trên nét riêng trong tính cách, quan điểm, sở thích mà còn cả mối liên kết với tập thể.

Sinh ra và lớn lên ở Mỹ, tôi đã quen với những quan niệm phổ biến mang đậm bản sắc văn hóa Mỹ như: tinh thần “Dám làm”, thông điệp “Tôi có thể”, sự cởi mở sáng tạo vô bờ, sẵn sàng áp dụng các phương hướng tiếp cận mới để giải quyết vấn đề, *chủ nghĩa cá nhân* là trên hết.

Thế rồi Nhật Bản đến.

Quan sát, lắng nghe, im lặng, thấu hiểu, xem vấn đề là *thách thức*, không phản ứng vội vàng, và trên tất cả, học cách chấp nhận… là những điều tối

quan trọng trong mối quan hệ giữa cá nhân với xã hội ở Nhật Bản. Cách ứng xử này có mặt ở mọi nơi trên thế giới bởi đó là tính cách của giống loài chúng ta, nhưng ở Nhật, đó lại là nền tảng cho phát triển thể chế và cơ cấu.

Suy nghĩ trong tôi đã được giải phóng từ khi biết việc mình là ai có quan hệ rất lớn với việc mình đang giao tiếp *cùng* ai. Con đường để ta hiểu rõ bản thân và hài lòng với bản thân là đằng đẵng, mỉa mai thay, cũng rất tù túng và cô độc đến lạ lùng.

Ai cần đặc quyền trong khi bạn có thể hòa mình vào tập thể?

Trong thời gian ở Nhật, tôi học được một điều mà giờ đây đã trở thành phương châm sống: Hạnh phúc không đến từ việc thỏa mãn ham muốn của bản thân mà là hành động quan tâm đến người khác.

Không có nơi nào trên thế giới khiến cuộc sống của tôi hòa hợp với xung quanh hơn nước Nhật, cũng như giúp tôi bình tâm hơn, kiên nhẫn hơn, biết tôn trọng sự im lặng và quan sát, biết chấp nhận rằng cộng đồng và thiên nhiên quan trọng hơn nhu cầu cá nhân. Chủ nghĩa cá nhân chúng ta đề cao ở Mỹ giờ đây được bổ sung bằng quan điểm: niềm vui lớn nhất ở đời đến từ việc làm người khác hài lòng.

Khi thấu hiểu nỗi đau của người khác thì chúng ta cũng không thể vô can. Tưởng vô lý nhưng đó lại là sự thật, thấu hiểu với ai đó nghĩa là ta đang tiếp nhận nỗi đau của họ. Là bác sĩ tâm lý, mỗi khi nghe bệnh nhân

kể về những mất mát, tủi thẹn, cô độc, tôi cũng không cảm thấy vui được nữa. Càng thấu hiểu nỗi đau của người khác, ta càng nhận ra tình trạng của họ cũng là một phần con người ta.

Hãy hình dung qua một ví dụ thực tế: Nếu con cái, vợ chồng, cha mẹ, hoặc bạn thân của bạn gặp chuyện không may thì bạn cũng không

vui vẻ nổi, bởi bạn thấy mình là một phần của họ, bởi họ tồn tại sâu trong trái tim, trong tâm trí bạn.

Với khả năng tự tạo căng thẳng cho bản thân, nếu không muốn nói là khá giỏi ở khoản đó, lại còn đến từ một gia đình mà căng thẳng là chuyện xảy ra như cơm bữa, tôi thường có xu hướng lặp lại những sai lầm quen thuộc.

Nó vốn chẳng phải chuyện cá nhân. Có bao giờ là chuyện cá nhân đâu chứ, sao có thể được?

Ba buổi sáng một tuần, tôi thực hiện các cuộc trao đổi ở Dudley Square, Roxbury, Massachusetts, chẩn đoán tổn thương cho những người vô gia cư, người nghèo, người bị bạo hành hay người mới vào tù, sau đó lái xe trở về khu phố khang trang nhà mình chỉ cách đó năm dặm. Mỗi lần như

thế, tôi lại nhận ra trong sự nhẹ nhõm rõ rệt rằng thành tựu và cuộc sống an toàn mà ta có được căn bản không phụ thuộc nhiều vào nỗ lực bản thân mà chủ yếu nằm ở sắc tộc, giới tính và khả năng kinh tế.

Tôi đã tìm được sự giúp đỡ cần thiết, tìm được điều còn thiếu sót bằng

cách kết hợp những trải nghiệm ở Nhật với cuộc sống ở Mỹ.

Những thói quen hằng ngày học được ở Nhật đã dần thay đổi hoàn toàn cách tôi nhìn nhận và trải qua căng thẳng, cách tôi tránh bị căng thẳng, cách tôi chấp nhận thế giới, đồng thời nỗ lực để thay đổi vị trí của mình trong thế giới.

“Đẩy thế giới ra xa” là tựa đề một album nhạc của nghệ sĩ jazz saxophone Kenny Garrett. Tựa đề album này muốn ám chỉ cách ông và những người khác, như tôi, những người biết tiếng Nhật và đã dành nhiều thời gian ở

Nhật, nhìn về văn hóa của đất nước hoa anh đào.

Trong một lần trao đổi với Garrett, ông nói với tôi rằng: “Nhật Bản là quê hương thứ hai của tôi.” Lấy cảm hứng từ nước Nhật, ông nói: “Âm nhạc của tôi lôi cuốn anh, cuốn anh sâu vào. Thứ năng lượng chúng ta dùng để đẩy thế giới ra xa chính là năng lượng có thể dùng vào những việc tích cực.”

Đó chính là nội dung triết lý chấp nhận của người Nhật. Đẩy thế giới

ra xa bằng một cách tiếp cận mạnh mẽ để tạo nên những trải nghiệm giàu ý nghĩa sẽ mang chúng ta lại gần nhau hơn, gần với niềm vui thú của cuộc sống hơn.

Ta có thể áp dụng những thói quen sinh hoạt đơn giản hằng ngày của người Nhật vào đời sống để tạo nên những thay đổi ý nghĩa.

Giờ đây, chuyện quá khứ của bản thân, cũng như chuyện buồn của

những đối tượng khó khăn mà tôi phải phỏng vấn không còn khiến tôi quá căng thẳng nữa. Đó là một quá trình dài, có ngày vui cũng có ngày buồn. Và chắc chắn rằng tôi bây giờ có nhiều bệnh nhân hơn hẳn trước đây, bởi tôi đã biết lắng nghe, im lặng, và trên tất cả, chấp nhận những khía cạnh khác nhau của cùng một vấn đề. Tôi có nhiều cách hơn để hiểu và giảm bớt tác hại của căng thẳng.

Đây không phải bí quyết dẫn đến hạnh phúc, cũng không phải cách để

thoát khỏi những thử thách mà bất kỳ con người có trách nhiệm với cộng đồng nào phải đối mặt. Nó cung cấp cho ta cách nhìn khác về mọi việc.

Nói theo lời John Berger thì đây chẳng qua là "những cách thấy"1 để bổ

sung vào quan điểm hiện tại của ta, mở ra cho ta những khả năng mới.

1. Những cách thấy là tác phẩm về nhận thức và nghệ thuật của nhà văn kiêm nhà phê bình John Berger (1926-2017). Ngoại trừ một số chú thích có ghi "chú thích của người dịch - ND", còn lại chú thích trong sách này đều là của tác giả.

Khoảng thời gian trước đây, khái niệm ikigai trở nên cực kỳ phổ biến, được nhắc đến như một thứ mật mã hay bí quyết mà một khi học được thì chúng ta sẽ thẳng tiến trên con đường tới hạnh phúc. Nhưng nước Nhật không chỉ có mỗi hạnh phúc. Hay nói đúng hơn, câu chuyện về

người Nhật là câu chuyện về sự kiên cường, bền bỉ và tính cộng đồng.2

2. Cách đây vài năm, khái niệm ikigai được rất nhiều người quan tâm. Trong tác phẩm xuất sắc What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds (Điều gì làm cho cuộc đời

đáng sống? Cách người Nhật và người Mỹ nhìn nhận thế giới - ND), giáo sư Nhân chủng học

tại Chinese University of Hong Kong, Gordon Mathews viết rằng: "Ý nghĩa chính của ikigai là ittaikan và jito jitsugen, 'có trách nhiệm với tập thể' và 'tự giác ngộ'."

Điều Nhật Bản mang đến là những cách thức hoàn toàn khác biệt để giúp ta giải quyết vấn đề, xem bản thân là một phần của thiên nhiên, sáng tạo, có ích cho cộng đồng, và chấp nhận cuộc đời là hữu hạn.

Xin được nói rõ một điều: người Nhật không phải là những người có lòng thấu hiểu nhiều nhất, ngược lại là đằng khác.

Trong cuộc sống hằng ngày, người Nhật thường được nhận xét là khá thờ

ơ, dường như không muốn tương tác với mọi người xung quanh.

Nhỡ mình nói sai hay làm gì sai thì sao? Nhỡ mình xen vào việc của người khác thì sao? Người khác sẽ nghĩ gì về mình?

Tự giác ngộ đến từ những trải nghiệm tích cực với mọi người xung quanh. Tờ

The Japan Times, trong phần bình luận về quyển Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life (Ikigai: Bí quyết trường thọ và hạnh phúc của người Nhật – ND) của Hector Garcia và Francesc Miralles, diễn giải Ikigai như sau:

"Có được mục đích sống ở đời chính là chìa khóa để hạnh phúc." Tờ báo viết:

"Tò mò muốn biết ikigai và cuộc sống trường thọ có quan hệ gì với nhau, kỹ sư

phần mềm Hector Garcia và nhà văn/dịch giả Francesc Miralles đã cùng đến làng Trường Thọ Ogimi ở Okinawa để phỏng vấn người dân ở đây. Cuốn sách là kết quả của cuộc điều tra đó, tuyên bố rằng ikigai là 'bí quyết trường thọ và hạnh phúc của người Nhật'."

"Quyển sách tuy nhiên không chứng minh được tuyên bố này," tờ The Japan Times viết, "hai tác giả không chỉ ra được mối liên kết thuyết phục giữa ikigai và cuộc sống trường thọ. Thay vào đó, quyển sách là tập hợp những chế độ ăn uống và bài tập thể dục nhàm chán, xen kẽ những bài phỏng vấn các cụ ông cụ bà sống thọ cùng các bàn luận về xu hướng tâm

lý trị liệu ngày nay. Phần kết luận chỉ mang tính nhân quả. Đây là một quyển sách self-help với những triết lý nửa vời."

Đã có rất nhiều quyển sách trong vài năm trở lại đây ca ngợi ikigai, cho rằng đây chính là chìa khóa để có được hạnh phúc. Nhưng chưa chắc.

Nhưng xã hội Nhật cũng tồn tại một phép lịch sự và sự an toàn tuyệt vời nơi công cộng vốn được hình thành qua mối gắn kết mạnh mẽ đã có từ

lâu, bằng nhiều cách. Đã có những công trình bên ngoài đáp ứng mọi điều ta cần; các cá nhân chẳng *cần phải* tương tác nhiều. Mọi việc đều đã được đảm bảo.

Thế nhưng khi khủng hoảng xảy đến, thứ khủng hoảng mà các công trình bên ngoài không đủ sức giải quyết, thì cá nhân phải làm gì đây?

Đã được luyện thành phản xạ phải nhìn vào tập thể để hỏi ý, người ta có lẽ sẽ lúng túng không biết phải phản ứng ra sao, hay phải làm cái gì.

Tôi xin lấy một ví dụ nghệ thuật mà tôi rất tâm đắc cho tình huống này.

Trong bộ phim *High and Low* (sản xuất năm 1963) của đạo diễn kiệt xuất Akira Kurosawa, một nhà tư bản công nghiệp giàu có ở Tokyo phải chọn

giữa đánh mất sự nghiệp hay cứu tính mạng đứa con của người tài xế của mình.

Nhân vật Kingo Gondo (do Toshiro Mifune thủ vai) đã gạt đi sự ích kỷ

hình thành bởi giai đoạn Mỹ hóa hậu chiến tranh ở Nhật, chứng minh rằng lòng thương người sẽ thắng lợi ích cá nhân.

Bộ phim ra đời vào lúc Nhật Bản đang trên đà tăng tốc quá trình công nghiệp hóa, không chỉ đuổi kịp mà còn manh nha vượt qua cả phương Tây. Qua bộ phim, đạo diễn Kurosawa muốn phê phán quan điểm thành công của phương Tây, thứ đang đe dọa nhấn chìm những giá trị truyền thống cốt lõi của Nhật Bản.

Ông băn khoăn rằng những điều gì đã mất đi?

Bộ phim truyền tải thông điệp rằng thấu hiểu và cảm thông là bản

sắc văn hóa của Nhật Bản, và ta tuyệt đối không được hy sinh nó để học đòi những giá trị Tây phương vốn được thúc đẩy bằng lòng tham, sự ích kỷ.

Biết giúp đỡ, biết thấu hiểu, biết chấp nhận ta là một phần của cộng đồng là những gì Kurosawa muốn nói về người Nhật. Theo ông, thói ích kỷ

tham lam là điều cám dỗ mà Mỹ mang tới và phải loại bỏ bằng mọi giá.

Tôi biết, đó là một bộ phim đề cao lòng yêu nước!

Tuy nhiên ở Mỹ, lòng vị tha và cảm thông có thể tìm thấy ở bất cứ đâu, cho dù là qua các hình thức tôn giáo, các giá trị cộng đồng, cách người nhà quan tâm, ủng hộ nhau, hay đơn thuần là bản năng muốn chăm sóc

cho người khác. Người Mỹ luôn tìm cách để giúp đỡ mọi người.

Jackie Robinson3 đã nói rằng: “Cuộc đời chẳng có gì quan trọng trừ việc để lại ảnh hưởng cho những cuộc đời khác.”

3. Jackie Robinson (1919 – 1972): cầu thủ người Mỹ gốc Phi đầu tiên chơi tại giải bóng chày Major League Baseball của Mỹ trong thời kỳ hiện đại. Ông là người chấm dứt gần 60 năm thời kỳ phân biệt chủng tộc trong môn bóng chày chuyên nghiệp, khi những người Mỹ gốc Phi bị cấm thi đấu tại Giải bóng chày Bắc Mỹ và hệ thống những giải nhỏ liên quan. (ND) Sự cô độc, xa cách với con người và thiên nhiên, sự ích kỷ hiện diện trong cuộc sống hằng ngày…, tất cả mối quan ngại này đều được xã hội Nhật Bản quan tâm từ rất sớm.

Người Nhật luôn tự nhắc nhở rằng bản thân là một thành viên của gia đình, nhà trường, nơi làm việc và hòa hợp với cộng đồng qua vô số thói quen sinh hoạt hằng ngày, cách ứng xử, cách để liên kết với người khác: từ việc quan sát đến lắng nghe, đến xin lỗi (thường xuyên!) và chấp nhận.

Các *han* (nhóm) ở trường tiểu học, ở nhà tắm công cộng, trong các mối quan hệ và trong phép lịch sự nơi công cộng đều là một phần của nỗ lực này. Khi người Nhật đặt mình vào các môi trường trên, tính cá nhân nơi họ được định hình thông qua những người xung quanh. Ở trường, học sinh phải làm quen với đồng phục và ăn trưa. Ở nhà tắm công cộng, sự

riêng tư không còn tồn tại khi ta phải khỏa thân cùng mọi người bất

kể

lạ hay quen. Sự im lặng của đám đông đi trên hè phố cho thấy mọi người

đang hòa làm một (bất kể có thích hay không). Tất cả nét văn hóa đặc trưng này dẫn đến một tinh thần trách nhiệm chung có thể thấy rõ qua thói quen lành mạnh, cộng đồng có tính tổ chức cao, cơ sở hạ tầng phát triển và tuổi thọ cao của người Nhật.4

4. Trong What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds (Điều gì làm cho cuộc đời đáng sống? Cách người Nhật và người Mỹ nhìn nhận thế giới

- ND) *, Giáo sư Nhân chủng học tại Chinese Uni- versity of Hong Kong, Gordon Mathews nhấn mạnh tầm quan trọng của shudan sei- katsu (sống tập thể) trong việc phát triển sự thấu cảm thông qua liên kết*

xã

hội.

Tác phẩm của Mathews chủ yếu dựa trên cuốn sách kinh điển Japan's High Schools (Trường trung học Nhật Bản – ND) *của Thomas Rohlen. Ông đã trích lại một đoạn lớn trong quyển sách này:*

"Nếu nhìn kỹ vào vòng tròn phát triển, ta sẽ thấy được trong tất cả bước đầu tiên ở mỗi giai đoạn, từ

trường mẫu giáo đến công việc đầu tiên, đều có chung những thói quen và bài học xã hội lặp đi lặp lại.

Các công việc dọn dẹp, đồng phục, thảo luận nhóm, cơ cấu nhóm…, chúng ta học lại tất cả điều này khi bước vào một điểm khởi đầu mới. Đặt trên nền shudan seikatsu, ta buộc phải chú trọng vào những hoạt động đã được tiêu chuẩn hóa và hiểu rõ được ý nghĩa đạo đức ẩn sâu bên trong."

Không có gì đảm bảo nhưng chắc chắn rằng càng biết nghĩ cho người khác và càng quan sát cuộc sống quanh mình, ta sẽ càng nhận ra một điều: ta không đơn độc. Ta hạnh phúc khi giúp đỡ và hòa đồng với mọi người.

Lối sống cộng đồng là kim chỉ nam, là cơ sở hình thành nên nền văn hóa Nhật Bản. Mục tiêu của nó là thấm sâu quan niệm: trở thành một phần của tập thể quan trọng hơn áp đặt cái tôi cá nhân. Đòi hỏi

quyền lợi cá nhân ngược lại với tập thể là một điều cấm kỵ trong văn hóa Nhật Bản.

Tôi rất may mắn vì có những người bạn Nhật Bản kiên nhẫn với tôi và sẵn sàng bật cười trước vô số sai lầm tôi mắc phải, chính điều đó đã giúp tôi có được nhận thức ngày một sâu sắc hơn. Nhật Bản có thể nói là đất nước vận hành dựa trên những mối quan hệ một cách sâu sắc nhất tôi từng biết, một nơi mà đối tác của ta là ai là yếu tố mang tính quyết định hơn cả những điều khoản ký kết trong hợp đồng.

Người Nhật cũng là những nhà giáo bẩm sinh. Bạn bè sửa lỗi cho tôi liên tục, không ngừng chỉ tôi cách hành xử đúng đắn. Từ cách đưa danh thiếp, cách đặt câu hỏi khi bắt đầu cuộc họp với đồng nghiệp mới đến cách ứng xử khi đi tàu điện, tôi đã được dạy để hòa nhập tốt hơn với nơi này.

Vô số trải nghiệm trong những năm đầu làm việc ở Nhật là bằng chứng cho các chỉ dẫn ấy.

Năm 2003, lần đầu tiên tôi đến Niigata, một tỉnh nằm gần biển Nhật Bản ở Tây Bắc Tokyo. Trước khi đi, tôi có hỏi thăm Rocky Aoki, cựu đô vật Olympic kiêm người thành lập chuỗi nhà hàng Benihana nổi tiếng rằng nơi đó trông như thế nào. Ông ta cười bảo Niigata là "Oklahoma của Nhật". Cuộc trò chuyện diễn ra trong căn hộ sang trọng của Rocky trên đại lộ Số Năm ở New York với tầm nhìn hướng về nhà thờ Thánh Patrick.

Theo ông thì Niigata giống như một vùng quê.

"Không có gì phải lo lắng đâu," Rocky bảo, "toàn là cỏ dại ấy mà!"

Hóa ra ở đó có mọi thứ chứ không phải cỏ dại. Đổi mới tiên tiến và hiện đại kể từ sau chiến tranh, và rõ ràng, Niigata chẳng khác gì một đô thị đồ

sộ của Hoa Kỳ.

May thay, Takeshi Endo, người mời tôi đến thành phố Niigata, đã cùng đồng hành để giúp tôi cư xử đúng mực. Tôi được Hiệp hội Những người nấu rượu sake tỉnh thuê để giới thiệu thức uống này tới Mỹ, vì một số

người trong hội quen biết Takeshi thông qua công ty thực phẩm của anh ấy. Nói thêm rằng rượu sake Niigata được xem là một trong những loại rượu ngon nhất Nhật Bản vì độ tinh khiết lấy từ nước

của tuyết rơi hằng năm và không qua các tầng lọc.

Mà thôi…

Takeshi đã đứng sát bên để chỉ tôi cách đưa meishi (danh thiếp), cách nhận danh thiếp của đối tác, cách đọc danh thiếp, rồi phải nói gì khi nhận được danh thiếp và để nó ở đâu.

“Nói là anh rất vinh hạnh vì được mời tới đây,” anh ta thì thầm vào tai tôi. “Khen ngợi khách sạn anh đang ở. Nói là anh rất cảm kích vì được họ

tin tưởng.”

Một số điều Takeshi nói không phải là điểm riêng chỉ có ở Nhật, nhưng điều khác biệt, cũng như quan trọng nhất ở đây là từng bước đi chính xác, cụ thể mà anh ấy hướng dẫn tôi. Có thể ngầm thấy rằng không hề có lựa chọn nào khác, chỉ có một cách ứng xử đúng duy nhất. Nhẹ lòng làm

sao, tôi thích sự rõ ràng. Giống như dựng giàn giáo vậy: Đầu tiên tôi phải nhìn xuống danh thiếp, vừa đọc tên và nghề nghiệp ghi trên đó vừa nhìn thoáng qua mắt chủ nhân tấm thiếp. Tôi phải nói vài câu khen ngợi công việc của họ. Rồi người đó cũng sẽ làm tương tự với danh thiếp của tôi. Khi cầm danh thiếp thì phải cầm ở góc, giữ ở độ cao ngang bằng với mặt bàn, chữ để xuôi theo hướng của người nhận, làm sao thấy rõ tên và nghề nghiệp trên danh thiếp. Tôi và Takeshi đã tập trước những chỗ phải dừng giữa những lúc hỏi và nói.

Ngồi ở đâu trong cuộc họp. Đứng ở đâu trong thang máy. Có cúi chào hay không, cúi sâu tới mức nào, có bắt tay hay không bắt tay.

Các bạn tôi nắm rõ những nguyên tắc này giống như tôi biết cách cột dây giày vậy; nó tạo nên một cấu trúc và nhịp điệu cho một ngày.

Ở Tokyo, Yuko dạy tôi cách gọi mì trong quán. Đứng ở đâu, xếp hàng thế

nào, đặt tiền ở đâu. Shinji dạy tôi phải nói gì để cảm ơn đầu bếp sau bữa ăn. Yumi dạy tôi phải làm gì khi ra khỏi quán ăn mà nhân viên đứng ở

vỉa hè vẫy tay tạm biệt và cúi chào tới khi không còn thấy khách nữa. Jiro hướng dẫn tôi chỗ ngồi trong xe hơi, lời khen nên nói với người nông dân đang chỉ cho chúng tôi đàn vịt đã tiêu diệt sâu bọ phá hoại

ruộng lúa của ông ta.

Bước ra khỏi một quán trà phong cách Ireland nằm giữa một vùng hẻo lánh ở Ishikawa, quán được bày trí giống đến từng chi tiết với quán ở

Ireland bởi vì chủ quán là người có niềm đam mê cuồng nhiệt đã vung tiền mua đồ nội thất và thảm lót từ tận Ireland, Jiro bảo tôi:

“Khen ông ấy có bộ vest đẹp đi.”

Tôi sẽ nói rõ hơn về các nhân vật này ở các chương sau.

Những bài học như thế ở đất Nhật đã mang đến một hệ thống những lời nói xã giao để ta thêm phần tự tin và dễ dàng hòa nhập. Nó kiểu như một bộ sưu tập khổng lồ các Bí Quyết Bắt Tay vậy. Một khi nắm được cách thức rồi ta sẽ thấy yên tâm hơn và gạt bỏ được e ngại trong lòng.

Nhưng mà lưu ý này, là người ngoại quốc, tôi là nguồn giải trí trong mắt họ. Tất cả đều nhìn tôi. Bất kể tôi làm đúng hay sai thì họ đều thấy buồn cười.

Giống như lần đi ăn ở nhà hàng nọ, khi tôi gấp bao đựng đũa thành hình một cây đàn xếp để gác đũa, Takeshi đã phá lên cười.

“Có gì buồn cười sao?”

“Cái này là một người phụ nữ Nhật chỉ cho anh,” anh ta nói.

“Ồ?”

“Đàn ông Nhật không ai làm thế.”

“Thì sao?”

“Chẳng sao cả,” anh ta bật cười lần nữa. “Tôi chỉ nói vậy thôi.”

Hoặc khi tôi làm đúng, vận dụng chính xác những lời xã giao trong một bức email hay một bài phát biểu bất ngờ ở quán izakaya, một người bạn sẽ ghé tai tôi bảo: “Anh nói giống người Nhật lắm rồi đấy!”

Ừm, cảm ơn nhé.

Trong nhóm, ngoài nhóm, cách phân biệt ai là ai. Tôi yêu vô cùng cái nỗ

lực kết thân từ mình đến người khác. Cố gắng tìm kiếm điểm chung giữa hai bên, dựa vào đó để xây dựng quan hệ đến khi cả hai đều cảm thấy an toàn khi ở cạnh nhau.

Giống như khi đánh giá người đàn ông vừa được thả sau mấy thập kỷ

ngồi tù vì tội giết người, tôi nghe ông ta tâm sự rằng ngắm vịt bơi trong hồ khiến ông ta thấy tĩnh tâm. Hoặc như khi trò chuyện với người phụ

nữ sống ở trung tâm cứu trợ nạn nhân bị bạo hành gia đình, tôi được bà ấy chia sẻ công thức món thịt hầm yêu thích và nấu ăn mang đến cho bà giây phút bình yên ra sao.

Việc kết thân này chỉ là điểm đầu chứ không phải điểm cuối. Tinh thần tập thể của người Nhật, cộng với khao khát muốn khắc sâu lối sống đó vào cuộc đời mình đã giúp tôi bình tâm hơn rất nhiều, đưa tôi đến gần với mọi người hơn, biến cuộc sống hằng ngày thành những quan sát để

thấu hiểu thay cho phản ứng bản năng trước đây.

Tôi thường giả vờ rằng mình đang ở trong một bộ phim: Sân bay. Siêu

thị. Bị kẹt xe. Gọi điện thoại cho công ty trang thiết bị.

Khi thấy bản thân là một phần của đám đông trong những tình huống ấy chứ không phải chỉ có một mình, tôi có thể dễ dàng bước lùi lại, quan sát, cảm nhận từng phần của vấn đề.

Đám đông ở ngay trước mặt, nếu ta chịu nhìn vào, chịu chấp nhận làm một phần trong đó. Bạn, phải, chính bạn, có nhiều điểm chung với người đứng ở rìa hơn là bạn tưởng đấy.

Và: vì những phương diện mà tôi nhìn thấy, nghe thấy và cảm nhận được ở người đó khiến tôi liên tưởng đến gia đình, quá khứ và hiện tại của mình, tôi sẽ có khuynh hướng làm những điều có lợi cho người đó. Cảm giác đó sẽ khiến bạn thấy cực kỳ thỏa mãn.

Thói quen hằng ngày, những vấn đề vô *cùng* thiết thực, đã biến Nhật Bản thành một nơi khuyến khích (và nhiều khi *bắt buộc*) các cá nhân gạt bỏ

những nhu cầu riêng ích kỷ để trở thành một phần của cộng đồng

xung quanh. Làm được điều này, ta sẽ nhận ra mình bé nhỏ thế nào, sẽ có được sự hòa hợp sâu sắc hơn trong mối quan hệ với con người và thiên nhiên, cũng như biết quan tâm hơn tới nhu cầu của người khác. Tất cả sự thay đổi ấy làm đầy đặn hơn cảm giác thỏa mãn và hạnh phúc nơi ta.

Tôi muốn chia sẻ với bạn lối sống Nhật đã góp phần hình thành nên UKEIRERU – sự chấp nhận.

Thế nào là chấp nhận buông bỏ? Thế nào là đặt lợi ích của người khác lên

trước bản thân mình?

Nhật Bản không phải là đất nước duy nhất đề cao lòng vị tha, nhưng đây lại là nơi đưa quan niệm này vào sâu trong lề lối xã hội để duy trì cả thể

chế.

Ở phương Tây, hành động buông bỏ cái tôi có thể thấy rõ nhất qua "học thuyết về năng lực tiêu cực" của nhà thơ John Keats. "Nếu thấy một chú chim sẻ đậu trước khung cửa sổ, tôi sẽ hòa mình vào cuộc sống của nó và đi nhặt sỏi vụn… [để] trong phút giây ngắn ngủi tôi được tan biến đi."

Chờ đã. Trước khi các bạn nói "Có kẻ nào tỉnh táo lại muốn tan biến đi chứ?" xin hãy lưu ý vài điểm nhỏ nhưng rất quan trọng sau: 200 năm trước, vào năm 1821, Keats ra đi ở tuổi 25 vì bệnh lao phổi. Ông tan biến khỏi cõi đời vì vi khuẩn lao các bạn ạ, không phải vì một chú chim nhỏ

đâu. Điều mà nhà thơ Keats và tôi muốn nói ở đây là người Nhật rất giỏi xóa bỏ những hành động tự nghi ngờ năng lực, giá trị của bản thân cũng như thói ích kỷ đơn thuần. Hóa ra chúng ta không đối xử tốt với bản thân mình lắm nhỉ?

Bằng việc quan sát thiên nhiên, tập trung vào những điều ngắn ngủi chỉ

tồn tại trong giây lát, chúng ta sẽ thoát khỏi không gian chật hẹp của tâm trí mình. Cảm giác đó mới dễ chịu làm sao!

Với người Nhật, *đó chính là lối sống.*

Chương 2

CHẤP NHẬN

Có rất nhiều từ mang nghĩa *chấp nhận* trong tiếng Nhật. Ta phải lựa chọn đúng từ để biểu đạt tùy vào ngữ cảnh và đối tượng giao tiếp. Đây có thể

xem là một thử thách rất thú vị cho cả người nói lẫn người nghe.

Điều này cũng xảy ra với vô vàn từ và cụm từ tiếng Nhật khác, khi chúng vừa có chức năng biểu tượng vừa truyền đạt ý nghĩa.5

5. Trong quyển sách viết về Nhật Bản Empire of Signs (Đế chế dấu hiệu – ND), Roland Barthes lưu ý rằng tiếng Nhật không mang nghĩa cố định, sự linh hoạt trong ngôn ngữ tạo nên chiều sâu cho văn bản, đồng thời đòi hỏi người đọc phải biết diễn giải hàm ý. Có lẽ đó là lý do mà mối quan hệ tin tưởng lại là cơ sở cho quá trình đàm phán ở Nhật, quan trọng hơn cả nội dung trao đổi, vì ta có thể suy đoán được nội dung, nhưng mối quan hệ thì không: hoặc ta tin đối phương, hoặc không. Ngôn ngữ không đáng tin cậy được như thế.

Khi quyết định viết cuốn sách này, tôi đã liên lạc với bạn bè sống ở Nhật để xem họ có thể giúp tôi, một kẻ đến từ một nền văn hóa khác, có lịch sử và truyền thống khác, hiểu sâu hơn nữa về chấp nhận hay không.

Chấp nhận nghĩa là gì trong tiếng Nhật?

Yumi Obinata, một phiên dịch viên làm việc ở Tokyo, gửi cho tôi một trang giấy liệt kê bốn từ cùng có nghĩa chấp nhận với phần giải thích cực kỳ chi tiết, mỗi từ thường dùng trong câu nào và cách sử dụng ra sao.

“UKEIRERU là từ người mẹ nói với con mình để chấp nhận một điều gì đó nhẹ nhàng.”

“UKETOMERU là từ người mẹ dùng để chấp nhận ‘một đợt bùng nổ cảm xúc của con mình’ khi ‘một áp lực lớn ập đến’.”

“TORIIRERU có thể dùng để miêu tả việc các nhà truyền giáo Tin Lành được người Nhật chấp nhận.”

“UKENAGASU nghĩa là tiếp nhận và ‘để trôi đi’.”

Yumi giải thích rõ thêm: “Giống như khi đứng giữa một dòng suối, ta thường đứng hai bên mép bờ để giảm bớt áp lực nước. Ở Nhật,

người ta chấp nhận thiên tai là một phần của cuộc sống và cố gắng *ukenagasu* để

không bị ảnh hưởng tâm lý quá nhiều."

"KIKINAGASU nghĩa là nghe, lắng nghe và bỏ qua," Yumi giải thích thêm. "Nghĩa là khi ai đó cằn nhằn, ta nghe tai này nhưng lại cho ra tai khác!"

"JUYO-SURO có thể dùng để miêu tả việc chấp nhận tư tưởng và hệ

thống hiện đại của phương Tây."

Yumi cho biết: "'Jyō' có thể viết thành sáu từ khác nhau, còn UKEIRERU

thì thường được sử dụng trong giao tiếp hằng ngày."

Tôi quen Yumi và gia đình cô được mấy năm rồi. Nozomi, con trai cô ấy đã ở nhờ nhà vợ chồng tôi trong vài tuần. Tôi thích thảo luận với thằng

bé về bài luận Các nhà triết học Do Thái châu Âu hậu thảm họa Diệt chủng do nó viết; tôi cũng đã ăn tối cùng vợ chồng Yumi trong một nhà hàng izakaya sang trọng ở Ginza; thưởng thức trà cùng cô ở Shimoda, ngôi làng thuộc tỉnh Shizuoka, nơi hạm đội thuyền đen khét tiếng đã cập cảng năm 1854, mang theo tối hậu thư của Mathew Perry (một vị "Phó đề đốc", không phải cái gã trong phim "Friends" đâu) yêu cầu Nhật Bản phải giao thương với Mỹ và cho phép các đội thương thuyền của Mỹ cập cảng Nhật Bản.

Khi Yumi giải thích các cách biểu đạt sự chấp nhận trong tiếng Nhật, tình bạn giữa chúng tôi đã định hình cho những gì tôi hiểu về từ này.

Người thứ hai tôi nhờ giải nghĩa từ chấp nhận là Yuko Enomoto, một người tôi quen ở Tokyo từ hai mươi năm trước.6

6. Yuko là một nhà văn, đã biên tập tác phẩm kinh điển của Ted Bestor về Tsukiji, chợ cá nổi tiếng nhất thế giới (đồng dịch với Shinichi Fukuoka và Masako Wana- mi). Bestor là Giáo sư Nhân chủng học lỗi lạc của Đại học Harvard. Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về Nhật Bản thì nên đọc các tác phẩm của ông.

Yuko cho tôi ba từ.

UKEIRERU

JKUKUGO

JIKO JYU YUU

"Jiko Jyu yuu nghĩa là chấp nhận bản thân," Yuko nói.

"Chúng ta có thể cảm nhận được Jkukugo mang tính học thuật một chút, còn UKEIRERU thì khá dễ hiểu và thú vị khi hình dung trong đầu."

Trong số những người tôi quen biết ở Nhật, Yuko là người nhã nhặn nhất.

Chúng tôi gặp nhau thông qua tổ chức ẩm thực Ý *Slow Food.* Cô cũng là người đã chỉ cho tôi về các quán trà, quán cà phê, phòng tranh, tiệm mì nho nhỏ giữa lòng Tokyo. Hiện tại cô sống cùng người chồng được đánh giá là đầu bếp tiềm năng bậc nhất thành phố (chuyên nấu món Ý và Peru) và cậu con trai đang tuổi tập đi đáng yêu chẳng khác gì thiên thần.

Yuko đã nỗ lực để cân bằng giữa công việc và trách nhiệm của một người mẹ, chấp nhận những gì sẽ đến trong tâm thế hoàn toàn thoải mái.

Người thứ ba giúp tôi là Kiyomi Tsurusawa. Tôi quen Kiyomi cũng đã khá lâu, lần đầu gặp cô là ở Kayotei, ryokan (nhà trọ truyền thống có suối nước nóng) tôi thích nhất ở Nhật. Lữ quán này nằm ở Yamanaka thuộc tỉnh Ishikawa. Chúng tôi đến đó để viết một cuốn sách về các nghệ nhân của vùng và cô là phiên dịch viên cho đoàn. Hai chúng tôi chủ yếu trao đổi về các nghề thủ công truyền thống, nhưng cũng hay trò chuyện về

niềm đam mê với nhạc jazz.7

7. Kiyomi hâm mộ nhất Miles Davis và bản thu "Someday My Prince Will Come" của ông.

"Tiếng Nhật có rất nhiều từ có thể dịch thành chấp nhận," Kiyomi cho biết. "Khó đấy, nhưng tôi cho anh sáu từ. Và… ô, chúng ta còn tìm thấy nhiều hơn!"

SHODAKU

JYU YUU

SHIJI

NINJYU

GOKAKU

UKEIRERU

"*Shodaku* nghĩa là chấp nhận một lời mời. *Jyu Yuu* nghĩa là chấp nhận một món quà. *Shiji* nghĩa là chấp nhận một tư tưởng hay ý kiến. *Ninjyu* nghĩa là chấp nhận khó khăn. *Gokaku* nghĩa là chấp nhận một người nào đó. Còn *Ukeireru* nghĩa là chấp nhận hiện thực."

Nói tóm lại, tôi thích nhất định nghĩa sau đây về UKEIRERU: "Là từ người mẹ nói với con mình để chấp nhận một điều gì đó nhẹ nhàng, thú vị khi hình dung trong đầu, chấp nhận hiện thực."

Hành xử mỗi ngày theo phương châm UKEIRERU là thế nào?

Chúng ta có thể làm gì? Chúng ta có thể nói gì? Chúng ta có thể tham gia vào việc gì để có được hạnh phúc từ sự chấp nhận?

UKEIRERU không đơn thuần là chấp nhận *bản thân*. Nó có nghĩa là chấp nhận mối quan hệ của ta với gia đình, nhà trường, đồng nghiệp, cộng đồng. Nó có nghĩa là chấp nhận người khác. Nó có nghĩa là chấp nhận

hiện thực, và tạo ra bối cảnh để mở rộng cái Tôi nhỏ bé, hạn hẹp, thiển cận của ta.

Bằng việc chấp nhận tất cả mọi khía cạnh phù du và kém hoàn hảo, UKEIRERU đã áp dụng triết lý Phật giáo Thiền tông và Thần đạo vào xã hội Nhật hiện đại để có được hạnh phúc viên mãn.

Ta có thể thấy được bằng chứng của việc này thông qua xu hướng tiếp cận nghệ thuật bắt nguồn và phát triển từ nhiều thế kỷ trước. Nghệ thuật đại biểu cho góc nhìn, bắt nguồn từ thượng tầng. Các tổ chức tôn giáo đã bắt tay cùng lãnh chúa để tạo ra xu hướng nghệ thuật chống lại sự mất mát (vốn hiện hữu vì sự thờ ơ): không có thể chế, khoa học kém phát triển, cơ cấu kinh tế xã hội cứng nhắc, môi trường thiên nhiên khắc nghiệt. Thay vì khổ sở trước điều kiện sống khó khăn, nghệ thuật đã dựng lên quan điểm sống ở đời là phải biết chấp nhận, tiếp nhận, và thậm chí là truy cầu mất mát.

Mục đích đặt ra là mang đến một sự nhận thức và tự tin vừa đủ để tạo tâm lý thoải mái cho con người. Ta chấp nhận và tiếp nhận mất mát.

Ta cũng nhận ra rằng cách mình định nghĩa bản thân còn tùy thuộc vào mối liên hệ với thiên nhiên và xã hội.

Ở Mỹ, chúng ta sống trong một xã hội đề cao cá nhân, coi hạnh phúc thành mục đích. Nếu hạnh phúc đó có đến bằng cách đánh đổi lợi ích của ai khác thì chặc, tại số họ xui thôi.

"Được ăn cả ngã về không."

"Không nghe tôi thì biến."

"Tôi được lợi gì trong vụ này?"

Điều UKEIRERU làm được là nhấn mạnh vào các mối quan hệ để ta tìm thấy bản thân, đồng thời cung cấp sức mạnh cần thiết để tạo ra thay đổi không chỉ ở bản thân mà ở cộng đồng.

Để thay đổi bất cứ điều gì, dù là điều to tát như nạn phân biệt chủng tộc, hay nhỏ bé như bộ phận dịch vụ khách hàng yếu kém thì ta cũng cần bình tĩnh, tiến hành từng bước một cách tập trung, thận trọng và dứt khoát. Ta cần có kế hoạch.

Kế hoạch để chấp nhận bản thân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, cộng đồng. Chấp nhận những điều này, ta sẽ hiểu được góc nhìn của những người khác.

Nếu không thể hiểu được bản thân, hay không có một tâm thế bình thản để hiểu bản thân, ta sẽ chẳng thể thay đổi được gì, nhất là những tình huống ngay từ đầu đã khơi nguồn và góp phần tạo nên căng thẳng.

Tạo cho mình một lối sống lành mạnh và rồi nếu muốn, hãy đối diện với những vấn đề khiến ta bị cô lập, lo lắng hay buồn bã. Đây không phải là lệnh động viên. Tôi không bảo bạn hãy uống một tách trà nóng, ngâm mình trong bồn tắm, ngủ trưa một giấc, rồi kéo nhau xuống đường.

Nhưng nếu muốn thì bạn có thể dùng nguồn năng lượng có được từ sự

bình tĩnh để cố gắng thay đổi những điều cần thiết.

Rèn luyện những thói quen, học tập những cách ứng xử gắn liền với văn hóa Nhật đã giúp ích cho tôi rất nhiều.

Tôi có thể quan sát, đọc, viết một cách tập trung và thấu hiểu hơn

hẳn trước đây. Thời gian dường như chậm lại. Tôi không còn nghĩ mãi về

tương lai, hay cứ lưu luyến chuyện quá khứ. UKEIRERU tạo cho ta một tâm thế nhất thời: sống ở hiện tại.

Khi nhìn nhận, chấp nhận trọn vẹn vấn đề từ góc nhìn của người khác, những người vốn khiến tôi tức giận hay bất đồng, tôi nhận ra rất nhiều điều khiến mình khó chịu trước đây vốn dĩ chẳng quan trọng.

Những khi khó chịu với người thân hay đồng nghiệp, bạn bè hay người lạ, tôi tự nhắc mình từ từ hẵng phản ứng, hoặc đừng phản ứng gì cả. Vấn đề đó có ảnh hưởng đến tôi thật không? Nó gây ảnh hưởng vì tôi cho phép nó ảnh hưởng đến mình.

Nó có thể chẳng gây ảnh hưởng gì trên thực tế, và chắc chắn rằng trong vài tháng nữa thôi, nó thậm chí không còn là vấn đề.

Đến lúc đó tôi đã tìm được chuyện khác để lo lắng hay đau khổ rồi. Nhất định tôi sẽ tìm được thôi, tôi tháo vát lắm. Tất cả chúng ta đều vậy mà!

Hoặc nếu nó thật sự có ảnh hưởng, nếu nó đúng là một vấn đề gây ra

căng thẳng cần phải được xử lý, vậy thì hãy chấp nhận tình hình lúc đó, nhưng đừng hấp tấp hay nóng nảy phản ứng. Hãy để cho bản thân có thời gian tìm ra giải pháp chứ không phải đưa ra một phản ứng nhất thời.

Bây giờ tôi dễ dàng hiểu được rằng điều gây khó chịu thường liên quan đến *người đang gây khó chịu* hơn là bản thân tôi. Người hay làm mọi việc trở nên nặng nề ắt hẳn phải sống với tâm lý nặng nề thường xuyên. Tôi chẳng qua chỉ thoáng thấy được một lát cắt cuộc sống của họ thôi.

Nếu bạn cho rằng một người nào đó thật phiền toái thì tin tôi đi, họ đang gây phiền toái cho chính mình. Nếu một người làm mình làm mẩy giữa rừng mà chẳng có ai khác ở đó, vậy thì người đó vẫn làm mình làm mẩy được sao?

Tôi thích cách mà suy nghĩ tất cả chỉ là *nhất thời* của người Nhật có thể

áp dụng vào những vấn đề phát sinh hằng ngày.

Nhận ra được căng thẳng và giận dữ chỉ gây nên mệt mỏi sẽ giúp ta tránh lâm vào trạng thái đó. Vài người cảm thấy khá hơn sau khi nổi giận, nên cho rằng cách duy nhất để giảm bớt căng thẳng là nổi giận lần nữa. Thật là một cách phân tâm tuyệt vời. Thật là một cách hay để lãng phí thời gian và sức lực.

Một khi đã ý thức, tôi cố hết sức để tránh xa tác nhân gây căng thẳng, không chỉ là những tình huống mà cả những người quá tiêu cực.

Thay vì chịu đựng những tiêu cực kia, tôi nỗ lực tập trung xây dựng mối

liên kết với những người và những điều mang lại cho mình hứng khởi.

UKEIRERU *không* có nghĩa là phục tùng, chịu thua, chấp nhận những điều tiêu cực, hay đầu hàng trước những kẻ bạo hành, lợi dụng ta.

UKEIRERU có nghĩa là hiểu được rằng một phần lớn trong ta được định nghĩa bằng những người xung quanh; rằng ta không phải là một cá thể

độc lập trong bất kỳ mối quan hệ nào.

Và nó có nghĩa là khi buông bỏ những tư tưởng vị kỷ, ta sẽ có được sức mạnh để thay đổi những điều đem đến khổ đau, có thể tham gia, xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp lành mạnh.

Sự khác biệt lớn nhất giữa Nhật và Mỹ về khái niệm bản sắc cá nhân chính là ở Mỹ, cá nhân có quyền lực cao hơn tập thể. Trong khi ở Nhật thì ngược lại: tập thể tạo nên bản sắc cá nhân.

Hayao Kawai, một nhà tâm lý học người Nhật tài năng, đã cung cấp một ví dụ tuyệt vời về sự khác biệt đó.

Trong quyển *Buddhism and the Art of Psychotherapy* (Phật giáo và nghệ

thuật tâm lý trị liệu – ND), tiến sĩ Kawai viết rằng một diễn giả người Nhật thường xin lỗi trước khi phát biểu, sau đó nói: “Trước tiên xin được nói rằng tôi không đủ năng lực để làm một diễn giả và cũng không có đủ

kiến thức cần thiết để bàn về tâm lý trị liệu.” Đó là vì: “Khi người Nhật tập hợp cùng một chỗ, họ có cảm giác trở thành một khối thống nhất, bất kể có quen biết nhau từ trước hay không. Không một cá

nhân nào

được đứng tách riêng ra khỏi nhóm.”

Tiến sĩ Kawai so sánh bản sắc nhóm này với trường hợp một diễn giả

người Mỹ. Thông thường người này sẽ mở đầu bài diễn thuyết bằng một truyện cười “để những người có mặt trải nghiệm cảm giác trở thành một khối thông qua việc cùng cười với nhau.”

Gordon Mathews bổ sung cho lý luận này trong cuốn sách viết về Nhật Bản, trình bày quan điểm của nhà triết học Esyun Hamaguchi về sự khác biệt giữa tâm lý người Nhật và người phương Tây:

“Hamaguchi đã tạo ra một thuật ngữ mới cho người Nhật, *kanjin*, bản sắc của một người nằm trong mối liên hệ giữa bản thân với người khác; ngược lại với người phương Tây, *kojin*, bản sắc được xác định bên trong cái tôi độc lập của họ.”

Vậy cái nào tốt hơn? Tính tập thể của người Nhật hay chủ nghĩa cá nhân của người Mỹ?

Sự thật là không cái nào hơn cái nào cả. Ai lại muốn bị bó buộc trong tập thể ngày này qua ngày khác? Và ai lại muốn sống cô đơn, xa cách với mọi người, chỉ quanh quẩn trong thế giới của riêng mình?

Giống như tiến sĩ Kawai, người đã học tập ở California và Thụy Sĩ, tôi đồng ý rằng chúng ta phải khai thác những gì tốt đẹp nhất trong văn hóa Nhật Bản lẫn Hoa Kỳ.

“Trong quá trình tìm kiếm ý thức hậu hiện đại,” tiến sĩ Kawai viết, “tôi cho rằng chúng ta sẽ hiểu nhau hơn, và tìm được điều gì đó mới mẻ hơn, vì lợi ích của chính chúng ta.”

Những lý do thực sự tồn tại vì sự phát triển của văn hóa chấp nhận và im lặng của Nhật Bản.

Cho đến tận ngày nay, phong tục tập quán, quan hệ họ hàng, thái độ, kỳ

vọng vẫn hiển hiện rõ trong các mối quan hệ hằng ngày ở Nhật, hoàn toàn khác với tình bạn, việc làm, gia đình, hôn nhân của người Mỹ.

Những thói quen này hình thành bởi một loạt điều kiện chỉ có ở Nhật Bản. Vị trí địa lý của Nhật khiến cho đời sống không thay đổi nhiều qua thời gian. Suốt nhiều thế kỷ, văn hóa nước này gần như rơi vào

trạng thái bất biến, cô lập hơn hẳn những nơi khác.

Ở Mỹ, hầu hết người dân, trừ người Mỹ bản địa, có gốc gác từ những vùng đất cách xa nơi này, có nghĩa là tính cách con người nơi đây, dù có định hình bằng lịch sử, ký ức và luật lệ ông cha để lại thì vẫn mới mẻ hoàn toàn.

Ở Mỹ có một niềm tin rằng ta có thể trở thành bất cứ ai trên mảnh đất này. Ta có thể đổi tên, đổi diện mạo, đổi cả mục tiêu. Ta không phải tuân theo tiêu chuẩn của bất kỳ tập thể nào. Ta không cần giống với cha mẹ

mình. Ta có thể sinh ra trong nghèo khó và chết trong giàu có.

"Ai muốn thành triệu phú?" 8

8. Tên một trò chơi truyền hình có nguồn gốc từ Anh, phiên bản Việt Nam có tên "Ai là triệu phú" (ND).

Một trong những lý do người Mỹ thường gặp quá nhiều căng thẳng trong cuộc sống là vì không đạt được mơ ước này, vì cho rằng tại bản thân mà mình không thể trở thành con người trong mơ kia: Bạn thất bại vì bạn chưa cố gắng hết sức.

Nhưng Raj Chetty, một nhà kinh tế học ở Harvard và Stanford, lại chỉ ra rằng sự thật không phải như thế.9

9. Tôi có viết lại bài phỏng vấn với Raj trong cuốn "Those Immigrants! A Psycho- logical Exploration of Achievement".

Raj cùng nhóm nghiên cứu đã tạo ra "Bản đồ cơ hội". Bản đồ này chứng minh rằng mã vùng nơi ta sống có ý nghĩa quyết định cho thành công trong tương lai còn hơn cả yếu tố cá nhân.

Đường link: https://www.opportunityatlas.org.

Nhập mã vùng vào.

Bạn sẽ thấy mức độ thu nhập và khu vực sinh sống mang tính quyết định không thể chối cãi đối với thành công tài chính trong tương lai. Phải, một số người sinh ra ở khu phố nghèo vẫn đạt được thành tựu lớn; và phải, một số đứa trẻ con nhà giàu lớn lên có thể thành nghèo. Nhưng số liệu bản đồ cho thấy hầu hết mọi người sống ở đâu sẽ có mức thu nhập tương tự với thực trạng phát triển của vùng đó.

Này thì Giấc Mơ Mỹ cho những ai luôn nỗ lực. Thông điệp ở đây

không phải là: Đừng nỗ lực. Thông điệp ở đây là: Nếu ta chưa đạt được thành công thì có lẽ vì ta thiếu cơ hội kinh tế, điều được xác định bởi sắc tộc, giới tính và tầng lớp.

Hiểu được rằng căng thẳng trước mắt không *chỉ* một mình ta gặp phải sẽ

mở rộng cuộc tranh luận này.

Điều này có nghĩa là ta thuộc về một nhóm lớn, giàu hoặc nghèo, da đen hoặc da trắng, trung lưu hoặc cổ cồn xanh, dị tính hoặc LGBTQ10, già hoặc trẻ. Điều khiến ta không vui rất có thể cũng khiến những người cùng nhóm không vui. Ta không đơn độc.

10. Viết tắt của Cộng đồng người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới và người vẫn còn đang trong giai đoạn tìm hiểu về mình (ND).

Điều đó giúp hiểu rằng căng thẳng ta đang phải chịu không phải là việc của cá nhân. Những gì ta làm để cải thiện bản thân đều rất tốt, nhưng căn nguyên gây ra căng thẳng cho cả nhóm vẫn không biến mất cho đến khi nó được giải quyết.

Muốn sống với ngọn nguồn gây căng thẳng cho cả một cơ chế hay không, đó là lựa chọn của bạn. Nhưng dù sao thì biết được *lý do* mình sợ hãi hay khổ sở thì vẫn tốt hơn.

Bất kỳ quyển sách self-help nào đề cập đến kinh tế học bất hạnh đều có giá trị tham khảo hơn hẳn.

Raj từng nói với tôi rằng: "Người nhà tôi sống ở khắp nơi trên thế giới.

Tôi biết thành công không đơn thuần là kết quả của nỗ lực."

Niềm tin có thể truyền cảm hứng đấy, có thể viết nên câu chuyện cho nhiều người dân đến từ cùng một quốc gia đấy, nhưng nó cũng đồng thời tạo ra gánh nặng và căng thẳng khi ta bám theo đúng nghĩa đen của nó.

Sự thật thì ta không thể trở thành bất kỳ ai trên đất Mỹ, ta cũng không thể kiếm được nhiều tiền đến mức vượt qua được tầng lớp kinh tế nơi mình sinh ra, hay sống như thể mình là cảnh sát trưởng hoặc người đào vàng ở miền Tây hoang dã. Phải, nhiều người ở đây đã làm được. Họ vượt qua được xuất thân và tạo ra khối tài sản kếch xù, nhưng các nghiên cứu hàn lâm đã chứng minh rằng nơi chúng ta

sinh ra, điều kiện sống nơi chúng ta lớn lên sẽ là nơi *hầu hết* chúng ta ở lại.

Có những người trúng số độc đắc, nhưng việc đó không giống hay có bất kỳ tương đồng nào với Giấc Mơ Mỹ.

Nhà soạn kịch David Mamet trả lời trong một cuộc phỏng vấn rằng lý do các hãng phim trả giá cao ngất ngưởng cho kịch bản của ông là để làm những người khác hoa mắt. Bởi vì chỉ có một vài người thắng cuộc như

thế, những kẻ "thua cuộc" sẽ càng bám vào giấc mơ hão huyền là đạt tới thành công lớn, hơn là tìm cách thay đổi cơ cấu, giống như sống trong sòng bài vậy.

Rồi khi đó, ta sẽ bắt đầu đay nghiến bản thân: Mày không hạnh phúc là

do chính mày. Mày không đạt được ước mơ là tại chính bản thân mày.

Niềm tin tồn tại để đánh lạc hướng con người, để ta không tạo ra thay đổi thay thế được chúng. Chúng tồn tại như một cực hình, bành trướng từ trên lòng tự oán.

Bám lấy niềm tin ấy đẩy ta ra xa hành động thực tiễn để xử lý ngọn nguồn căng thẳng.

Nếu bạn thuyết phục bản thân rằng bạn có thể trở thành bất cứ ai trên đất Mỹ, rồi bạn không đạt được mục tiêu đó, vậy thì phải trách ai đây?

Chính bạn. Đừng đùa.

Nhật Bản cũng có một niềm tin cụ thể để phát triển quốc gia. Một trong những niềm tin đó là tập thể cùng đồng lòng tạo nên một diện mạo: nghiêm trang và chỉn chu trong mọi thứ.11

11. Trường học Nhật Bản có chính sách o-soji, tổng vệ sinh trường lớp. Báo chí phương Tây xem sự kiện này là hành động hy sinh cao cả phi thường.

Người Nhật hình thành nên tinh thần đoàn kết này có lẽ vì đây là chìa khóa giúp họ sinh tồn từ ngàn xưa. Đứng trước những hiểm nguy từ

thiên nhiên và tình trạng ngăn sông cách núi, một người đơn độc không có khả năng sống sót. Sự đoàn kết không chỉ khích lệ tinh thần mà còn là phương tiện đảm bảo an toàn: cùng hợp tác để tạo nên một *diện mạo* hài hòa, một quy chuẩn cho tập thể.

Ở mặt tích cực, điều này có nghĩa rằng ta phải: nghĩ xem hành động của mình có ảnh hưởng đến người khác không trước khi làm một việc gì đó.

Không gây cản trở tập thể. Nếu bạn không đoàn kết đồng nghĩa với việc có thể bạn đang không cố gắng hết sức.

Nhật Bản là một đất nước có vị trí địa lý khắc nghiệt. Không có nhiều nơi trên thế giới phải thường xuyên hứng chịu động đất, sóng thần hay núi lửa phun trào như nơi này.

Bên cạnh thiên tai và khủng hoảng định kỳ, cho đến ngày nay, *World Factbook* do CIA biên soạn chỉ ra rằng địa hình núi non, mực nước biển cũng như những khu vực công nghiệp hóa ở Nhật khiến cho chỉ 11,7%

diện tích đất ở đây có thể trồng trọt được, xếp thứ 51 trên toàn thế giới, sau Cameroon, Sudan, Pakistan, Ý… Hậu quả là nạn đói, chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng cùng với hình thức lĩnh canh đã định hình nền nông nghiệp nước này cho đến tận bảy mươi năm trước.

Các ngôi trường ở đây rất sạch sẽ, tuy nhiên lại có rất ít chương trình giáo dục đặc biệt, không có nhiều phòng thực hành cho học sinh, kết quả học tập được đánh giá qua vô số những bài kiểm tra theo mẫu thay vì tham gia thảo luận hay phân tích văn bản.

Từ ngày kinh tế phát triển, Nhật Bản có thể nhập khẩu rất nhiều loại thực phẩm. Gạo từ Đông Nam Á, trái cây từ Nam Mỹ và châu Phi, đậu nành từ

Mỹ và Trung Quốc. Hầu hết các sản phẩm như nước tương, đậu phụ, tương miso nổi tiếng của Nhật đều làm từ đậu nành trồng ở các quốc gia

khác.

Địa hình và nguồn cung cấp lương thực đóng vai trò lớn để cấu thành một quốc gia, với Nhật Bản còn có thêm yếu tố vị trí địa lý tách biệt hoàn toàn với lục địa. Những quốc gia bên ngoài đã góp phần tạo nên văn hóa Nhật Bản như: Trung Quốc, Hàn Quốc, Bồ Đào Nha, Hà Lan, Mỹ, và giờ

là cả thế giới đã du nhập vào đây, đâm chồi nảy lộc rồi được định hình ngược lại bởi xã hội cô lập đã tồn tại từ lâu này.

Tất cả điều đó đã giúp quan niệm về tập thể của người Nhật được đặt ngay trung tâm nhận thức của mọi người và sự gắn kết của toàn xã hội.

Cách tốt nhất để tạo nên tập thể là cùng san sẻ trải nghiệm, thông qua mắt thấy tai nghe và thói quen lặp đi lặp lại hằng ngày. Tất cả cư xử theo cùng một cách.

Nhiệm vụ này nhằm duy trì cũng như phát triển bản sắc cá nhân dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau. Nếu ở Mỹ, người ta thường tự trách vì không đạt được Giấc Mơ Mỹ thì ngược lại, ở Nhật, người ta thường tự trách vì không hòa nhập được với quy chuẩn chung của cộng đồng.

Tuy vậy, văn hóa đề cao chủ nghĩa cá nhân của nước Mỹ đã mang lại vô vàn lợi ích; tương tự, người Nhật cũng cực kỳ thành công trong việc xây dựng tập thể.

Ta phải làm gì khi vào nhà tắm công cộng, khi khấn vái? Cách ăn, cách uống, cách bày tỏ lòng kính trọng? Trên tất cả: im lặng *chấp nhận* người

khác và thế giới xung quanh.

Văn hóa Nhật đã tổng hòa ý thức cá nhân với lề lối xã hội theo một cách vô cùng độc đáo. Sự tổng hòa này, bao gồm việc thúc đẩy ý thức cộng đồng vượt lên trên chủ nghĩa cá nhân, đã khiến cho quan niệm chấp nhận, hoặc UKEIRERU trở thành một phần thiết yếu cho sự sống.

Mặc dù thường được khen (lẫn chê) rằng giỏi hoàn thiện những cái có sẵn hơn là sáng tạo ra cái mới, Nhật Bản cũng là quốc gia luôn gợi mở

cho sáng tạo nghệ thuật.

Nổi tiếng vì sự hoàn thiện, Nhật Bản cũng chứa đựng những nét độc đáo rất riêng.

Mặc dù ở Nhật, tập thể được xem là quan trọng nhất trong hầu hết phương diện nhưng nỗ lực cá nhân vẫn được trân trọng – *nếu nó mang lại lợi ích cho tập thể mà không gây xung đột hay dẫn đến những khía cạnh chưa ai hiểu qua.* Phấn đấu để đạt tới sự hoàn hảo là một

phần của cuộc sống hằng ngày ở Nhật. Dù thất bại là điều không tránh khỏi, nhưng đề ra các mục tiêu làm lợi cho cộng đồng như xây dựng tàu cao tốc, trật tự trị an tốt, chế độ chăm sóc y tế ban đầu dễ dàng tiếp cận... là tôn chỉ của xã hội nơi đây.

Bên cạnh đó, nghệ thuật và ẩm thực Nhật cũng tạo ra niềm hân hoan đóng góp vào văn hóa tập thể và sức mạnh tinh thần.

Các món ăn truyền thống của Nhật không quá phong phú, cộng với cách

thức ăn uống ở đây khiến mọi người không khác biệt nhiều với nhau. Ít đi sự đa dạng có thể làm sâu sắc thêm các trải nghiệm. *Yakitori, ramen, udon, soba, gohan, tonkatsu* là những món cực kỳ phổ biến ở các quán ăn, người Nhật vì vậy thường ăn các món giống nhau.

Việc này làm tôi liên tưởng đến Lễ Tạ ơn: khắp nước Mỹ, hầu hết các gia đình đều ăn gà tây. Đối với tôi, trải nghiệm chung này là cơ hội để chúng tôi có cùng cảm nhận và cùng suy nghĩ, ít nhất là trong một ngày.

Đó cũng là lẽ thường, khi tất cả đều ăn cùng một món theo cùng một cách thức (từ vị trí để đũa trên bàn đến thời điểm dùng bữa, rồi vị trí chỗ

ngồi và cách ngồi).

Giống như lời bài hát "We The People" của nhóm A Tribe Called Quest do Q-Tip trình bày: "Mỗi khi đói, chúng ta ăn cùng một món, mì ramen…"

Ở Nhật Bản, những hành động giống nhau hoặc tuân theo chuẩn mực diễn ra hằng ngày ở khắp mọi nơi. Ăn cùng một loại thức ăn là dấu hiệu để người khác thấy rằng ta có điểm chung với họ.

Mỗi khi ăn, ta được trở thành một phần của tập thể, đồng thời trở thành một phần của thiên nhiên thông qua những gì có trong chén cơm. Thiên nhiên, với tư cách là một khía cạnh của trải nghiệm tập thể hiện diện trong sinh hoạt hằng ngày.

Nét văn hóa này đã hình thành từ rất lâu.

Vào thời Heian (794 - 1185), thiên nhiên nổi lên thành một chủ đề quan trọng trong văn hóa nghệ thuật Nhật Bản.

Điều thu hút sự chú ý của các nghệ sĩ thời bấy giờ cũng như tiếp tục

ảnh hưởng đến nhận thức ngày nay chính là một dạng thức *UKEIRERU*, thể

hiện rõ qua việc tập trung vào những sự kiện, hiện tượng không tồn tại bền lâu: hoa đào, ếch nhái, ve sầu, đom đóm, và nhiều điều khác.

Nhà văn Haruki Murakami từng viết về việc gắn bó và chấp nhận những điều ngắn ngủi, rằng ông trân trọng những gì chóng tàn vội phai. Nếu không chú ý, nếu không quan sát bằng tất cả khả năng, chúng ta rồi sẽ

lạc lối, sẽ chia tách hoàn toàn với thiên nhiên.

Murakami viết rằng:

"Hoa anh đào, đom đóm và lá đỏ đều mất đi vẻ đẹp trong thời gian ngắn... Và ở chừng mực nào đó, chúng tôi cảm thấy nhẹ lòng khi xác nhận được rằng chúng không chỉ đẹp, mà còn bắt đầu rụng rơi, đánh mất ánh sáng nhỏ bé hay vẻ đẹp rực rỡ. Chúng tôi tìm thấy bình an trong tâm hồn khi biết chúng đã đạt tới đỉnh cao của vẻ đẹp rồi bắt đầu tàn phai."

Khi một điều gì đó mất đi, ta có thể đón nhận sự thiếu vắng. Thiếu vắng cũng quan trọng chẳng kém gì hiện hữu. Hoặc không chừng là quan trọng hơn.

Có được bình yên trong tâm hồn *từ* mất mát. Một dạng thức chấp nhận sâu sắc biết nhường nào.

Thời đại Muromachi (1336 - 1573) đến mang theo yugen. Người Nhật giải thích với tôi rằng yu là một điều gì đó *bất khả tư nghị* hoặc *huyền bí*. Thuật ngữ/khái niệm này là nền tảng cho nghệ thuật và hệ tư tưởng Nhật Bản: vạn vật đều có hàm ý, chính sự thâm sâu khiến ta phải xem xét cẩn thận hơn. Và muốn xem xét cẩn thận, ta phải tuân theo các yêu cầu như: giữ

im lặng, biết lắng nghe, tiếp thu, tin rằng điều ta đang nhìn thấy trước mắt rất có thể chỉ là đại diện cho những cốt lõi ẩn sâu mà muốn chạm tới, ta phải biết gác lại bản thân và ý kiến cá nhân. Qua quá trình này, ta đã tham gia cùng những người khác cũng đang cố lý giải vấn đề. Và ta cũng trở thành một phần của điều được xem xét trong nỗ lực hiểu thấu nó. Cái đẹp thường ẩn giấu bên trong chứ không phô bày trực tiếp ra ngoài, ta chỉ tỏ tường được một điều gì đó khi im lặng quan sát, trân trọng phút hiện hữu nhất thời, chấp nhận rằng sự việc trước mắt *hoặc* còn ẩn chứa nhiều điều, *hoặc* không gì cả.

Khi đối mặt với một điều mang tính chất *yugen*, ta có thể trở thành một phần trong đó, một phần của điều đang diễn ra chứ không đơn thuần là kẻ đứng ngoài. Vì để hiểu, để trân trọng và chấp nhận, ta phải im lặng tập trung tất cả tinh thần. Ta không được để cái nhìn chủ quan dẫn dắt, bởi một khi như thế, ta sẽ bỏ sót bản chất của sự vật, không còn hiểu đúng ý nghĩa của nó nữa.

Khi nhìn vào một bức thư pháp, một món đồ sứ, đồ mộc, hay *washi* (giấy), ta có thể cảm giác được mình là một phần của vật đó.

Không chỉ qua việc quan sát mà còn ở việc biết rằng có nhiều người nữa

cũng đang quan sát giống mình. Vẻ đẹp của sự đồng nhất, cách nó khơi lên phản ứng chung của nhiều người là một phần của quá trình hình thành nên tinh thần tập thể Nhật Bản.

Trong tiếng Nhật, cụm từ *“Nihon no kokoro”* , tạm hiểu là trái tim hoặc tâm hồn Nhật Bản, là một cách biểu đạt hiện tượng đồng nhất mang tính thẩm mỹ này.12

12. Học giả Donald Keene, người đã sống ở Tokyo gần trọn đời mình và góp phần đưa văn hóa Nhật đến với hàng trăm triệu người trên thế giới đã miêu tả lại trải nghiệm tuyệt vời này khi sống “trong một căn phòng truyền thống Nhật với chiếu tatami lót sàn, cửa lùa shoji, góc phòng tokonoma đặt thư pháp và bình hoa, còn ngay bên ngoài kia là một khu vườn thoáng đãng”.

Chúng ta có thể hiểu và cảm nhận một cách thấu đáo hơn khi chấp nhận vị trí của mình giữa vạn vật.

Càng quan sát, càng ít đưa ra ý kiến, ta càng dễ chấp nhận hơn.

Hãy phát triển khả năng thấu hiểu và quan sát, rồi từ đó cố gắng xác định xem thiên nhiên mong muốn gì ở ta, và đâu mới là điều chân thật nhất về bản thân ta. Có làm được như thế, ta mới có thể chấp nhận được cảm xúc, suy nghĩ, nỗi sợ, ham muốn của người khác, rồi biết cách giúp họ.

Ta cũng sẽ có được năng lượng cần thiết để thay đổi, hoặc đối mặt với ngọn nguồn gây ra căng thẳng cho mình.

(Mách nhỏ: Đây không phải vấn đề của cá nhân bạn. Đây là vấn đề bạn cư xử thế nào với mọi người và thế giới xung quanh.)

Hiểu được rằng mình không hoàn hảo, nhận thức được cuộc đời này

chóng vánh ra sao, UKEIRERU buộc ta phải sống chậm lại và ghi nhận những người, những việc xung quanh. Cuộc đời không hoàn hảo, chẳng có mối quan hệ nào hoàn hảo, ta phải biết trân trọng hiện tại bởi tất cả

rồi sẽ kết thúc chóng thôi (Chẳng có cơn đau nào kéo dài mãi mãi).

Ezra Pound, một nhà thơ Mỹ chịu ảnh hưởng của thể thơ haiku truyền thống Nhật, đã sáng tác một bài thơ nổi tiếng có thể dùng làm ví dụ tuyệt vời cho UKEIRERU:

Ngày dài không đủ

Đêm dài không đủ

Đời lướt qua như chú chuột đồng

Chẳng lay nổi ngọn cỏ

Hãy sống trọn vẹn, hòa hợp với thiên nhiên, chấp nhận rằng thời gian là hữu hạn, rằng bất kể ta có làm gì thì cũng quá yếu ớt để đổi dời được thiên nhiên. Chúng ta là những cá thể nhỏ bé và vô nghĩa.

Có rất nhiều cách *vô cùng thiết thực* để áp dụng UKEIRERU vào cuộc sống.

Đó là những hành động kéo chúng ta ra khỏi cái vỏ ốc âu lo của mình.

Bằng cách nhận ra hạnh phúc của ta đến cuối cùng cũng không quan trọng bằng cảm giác của người khác. Bằng cách hiểu rằng ta sống vui vẻ

hay không phụ thuộc vào việc ta có đem lại niềm vui cho người khác hay

không. Hãy dành một khoảng thời gian mỗi ngày để không làm gì cả, để

giúp chúng ta thoát khỏi bản thân và nạp lại năng lượng. Học cách chấp nhận vị trí của mình trong mối quan hệ với thiên nhiên và con người, đầu óc ta sẽ được thanh thản, rồi từ đó khắc phục được nguyên nhân khiến ta gặp căng thẳng.

Khi được Judd Apatow phỏng vấn về ý nghĩa của hài kịch, Jerry Seinfeld trả lời rằng ông treo một tấm bản đồ ngân hà trong phòng làm việc để

nhớ rằng mình nhỏ bé đến mức nào, từ đó cởi bỏ được áp lực. Đó chính là UKEIRERU. Seinfeld còn nói thêm rằng: “Tôi bị những gì mang tính Thiền thu hút.” Trong một buổi phỏng vấn sau đó với Howard Stern, Seinfeld tiếp tục bổ sung cho nhận định này: “Tôi không chú trọng mua vui cho bản thân. Tôi không thấy việc đó có gì quan trọng. Với tôi điều quan trọng là *họ*(khán giả) được vui vẻ.” Làm *người khác* hạnh phúc!

Khi Ariana Huffington mở công ty chuyên cung cấp chỗ ngủ trưa cho mọi người, đó chính là UKEIRERU. *Hãy nhắm mắt lại,* đừng làm gì cả.

Khi tạp chí AFAR đưa tin rằng các khu trung tâm cho phép mọi người tắm chung đang mọc lên khắp các thành phố lớn, đó chính là UKEIRERU.

Ở Nhật, ta trải nghiệm UKEIRERU trong từng quán cà phê, phòng nghỉ

trưa, trong những lễ hội nhỏ mừng ngày giao mùa, và trong nhà tắm công cộng. Ngày qua ngày, khắp mọi miền đất nước, từ công ty đến nhà riêng, người Nhật cả nam lẫn nữ đều cố gắng giữ lòng bình thản, quan tâm đến nhu cầu của mọi người, và chấp nhận vị trí của mình giữa vạn

vật.

Lối sống cộng đồng hài hòa tốt đẹp này đã trở thành đặc trưng của nước Nhật, tất cả là nhờ con người ở đây áp dụng thành công triết lý UKEIRERU vào cuộc sống hằng ngày.

Có một câu chuyện ngụ ngôn Thiền, hoặc *koan*, có thể dùng làm ví dụ

cho sức mạnh của UKEIRERU: Một ngày nọ, Đức Phật tới một ngôi làng, liền được các tín đồ ở đây kéo đến ca tụng. Nhưng có một người đàn ông lại đứng ra chửi rủa Đức Phật. Ông ta quát mắng một hồi lâu, bảo rằng Đức Phật là một tên cướp, rằng ngài chỉ ham muốn tiền bạc và hư danh.

Cuối cùng, Đức Phật hỏi rằng ông ta đã mắng mỏ xong chưa. Người đàn ông đáp “Rồi”, Đức Phật lại hỏi: “Nếu ngươi tặng quà cho ai đó mà người đó không nhận, vậy món quà thuộc về ai?” Người đàn ông cười khẩy, bảo rằng Đức Phật quả nhiên ngu ngốc mới hỏi một câu như vậy. “Nó thuộc về người tặng. Thằng đần nào cũng biết!” Đức Phật nói: “Chính xác. Sự

giận dữ của ngươi là món quà của ngươi. Ta từ chối nhận. Vì vậy nó thuộc về ngươi. Không ai muốn cơn giận của ngươi cả.”

UKEIRERU là thế đó. Tưởng tượng xem ta hình thành được một phương pháp đối phó với giận dữ, sợ hãi, bất đồng khác hẳn những gì từng làm trước đây. Không phản ứng, mà xem xét lại vấn đề, hiểu và chấp nhận cảm xúc của người đối diện, rồi quyết định nên làm gì (hoặc không nên làm gì) để giải quyết vấn đề trong phạm vi quan hệ giữa hai bên.

Mỗi lần nhận được email với lời lẽ khiếm nhã, hoặc gặp ai đó bất lịch sự,

nói năng khó nghe, tôi lại nghĩ đến câu chuyện ngụ ngôn trên và tự nhủ

sự giận dữ này thuộc về đối phương.13

13. Lưu ý: vấn đề của Nhật Bản là quá dựa dẫm vào tập thể để tạo nên ý nghĩa cuộc sống cho mỗi cá nhân. Người Nhật những khi buồn bã hay xấu hổ thường tự trách bản thân vì đã làm ảnh hưởng tới không khí chung của tập thể. Ở đây gần như không có chuyên viên tư vấn tâm lý. Mọi người phải chịu đựng áp lực trở thành một phần của tập thể, kể cả khi cái tôi cá nhân bị tư duy tập thể đả kích.

Nhưng Nhật Bản cũng là một xã hội đoàn kết và thực dụng: không có nạn xả súng, tỷ lệ người nghiện thấp, thành phố an toàn, con người lịch sự, và tỷ lệ phụ nữ có việc làm ở Nhật còn cao hơn ở Mỹ.14

14. Bắt đầu từ năm 2011, chủ yếu là những công việc không được trả lương cao hay ở vị trí thấp, đôi khi phụ nữ còn phải chọn giữa sự nghiệp và gia đình, và công việc thường có hợp đồng từ một đến hai năm.

Không một người sáng suốt nào lại xem Nhật là đất nước tiên phong cho nữ quyền. Phụ nữ không phải là nhân tố trụ cột của quốc gia, những thói quen ăn sâu bám rễ ngăn cản việc thay đổi chính sách. Đàn ông Nhật thường rất cứng nhắc bảo thủ, thiếu sự thấu hiểu và công bằng, tương tự như hầu hết đàn ông ở các quốc gia khác trên thế giới.

Người Nhật cũng có tuổi thọ trung bình cao hơn người Mỹ dù chi ít hơn cho chăm sóc sức khỏe. Ngân sách Nhật Bản dùng cho y tế là 10,2%, trong khi ở Mỹ là 17%, và Nhật đạt được kết quả tốt hơn.

Người Nhật thành công khi tạo dựng và duy trì được một lối sống tốt như

thế một phần là nhờ họ sẵn sàng thực hiện các biện pháp y tế công cộng mang lại lợi ích cho tập thể (hơn là cá nhân).

SỰ CHẤP NHẬN, TUỔI THỌ, VÀ CỘNG ĐỒNG

Xét tuổi thọ trung bình, Mỹ xếp thứ 31 trên thế giới; Nhật xếp thứ nhất.

Hoặc như David Pilling đã viết trong cuốn *The Growth Delusion* (Sự ảo tưởng về phát triển – ND): “So với người Mỹ, người Nhật chi tiêu ít hơn một nửa và sống thọ hơn bốn năm.”

Tuổi thọ trung bình của người Mỹ đã giảm trong ba năm liên tiếp15. Theo số liệu của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), xu hướng đáng lo ngại này phần lớn đến từ những ca tử vong do dùng thuốc quá liều và tự sát. “Tuổi thọ trung bình là lát cắt cho thấy tình hình sức khỏe tổng quan của đất nước, và số liệu nghiêm trọng ở đây chính là hồi chuông báo động rằng chúng ta đang để mất quá nhiều người dân Mỹ ở

độ tuổi quá trẻ với mức độ quá thường xuyên, vì những nguyên nhân hoàn toàn có thể ngăn chặn được.”16

15. Theo lời tiến sĩ Sanjay Gupta trong bộ phim tài liệu “One Nation Under Stress”, sản xuất năm 2019

của đài HBO.

16. Tiến sĩ Robert Redfield, giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), 11/2018.

Thái độ chấp nhận dường như còn ảnh hưởng đến cách xã hội đối phó với tình trạng bất bình đẳng, tâm lý đặc quyền, cũng như những hỗ trợ

cơ bản nhất cho những người dễ bị tổn thương nhất, những người không đóng vai trò quan trọng trong nền kinh tế vốn đòi hỏi kỹ năng, những người mắc bệnh mãn tính và rối loạn tâm lý, những người thất học, hoặc

đơn giản là không có khả năng hòa nhập. Thay vì cách ly, cô lập, bêu riếu hay tìm cách trục xuất những cá nhân này, sẽ tốt hơn nếu đặt ra những luật lệ và tiêu chuẩn để chấp nhận giá trị con người họ. Về khía cạnh bình đẳng, Nhật Bản chưa hoàn toàn thành công, nhưng vẫn đỡ hơn nhiều so với phần còn lại của thế giới.17

17. Theo Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), năm 2015, tỷ lệ thu nhập bình quân giữa 10%

người giàu nhất và 10% người nghèo nhất ở Nhật là 4,5% so với 18,5% ở Mỹ.

Một xã hội có thể hoạt động hiệu quả hơn khi giảm được mức chênh lệch thu nhập. Nếu toàn dân đều có chung điều kiện kinh tế, từ giáo dục, chăm sóc sức khỏe, giao thông đến nhà cửa thì thành quả đạt được cũng sẽ tương tự nhau. Hơn nữa, các chính sách cũng có thể dễ dàng áp dụng cho số đông hơn.

Điều này vừa đem lại hiệu quả kinh tế vừa góp phần giúp con người được hạnh phúc.

Một bài báo gần đây trên trang BBC (8/1/2018) chỉ ra rằng Nhật Bản: "Không chỉ được Ngân hàng Thế giới xếp hạng cao nhất châu Á xét về tính hiệu quả tổng thể của chính phủ, pháp trị và ổn định chính trị. Họ còn được điểm cao nhất ở châu Á về Chỉ số Tiến bộ Xã hội cho khả năng tiếp cận kiến thức cơ bản, nước sạch và vệ sinh cũng như dinh dưỡng và chăm sóc y tế."

"Bảo hiểm y tế là phổ cập, mặc dù có thể đắt đỏ do dựa trên thu nhập và được trừ vào tiền lương, nhưng người dân có thể khám bệnh ở bất kỳ cơ sở y tế nào, vào bất cứ lúc nào và chi phí được chi trả ở một mức nhất định."

"Hệ thống giáo dục là một thế mạnh khác của Nhật Bản; cấp tiểu học và trung học thực hiện giáo dục bắt buộc và hệ thống trường của Nhật xếp thứ hạng cao toàn cầu. Mặc dù các trường học có tính tổ chức cao và có tính hệ thống - vốn sẽ dẫn đến sự chuẩn mực hóa quá mức - các trường học rất chú trọng tới vấn đề dinh dưỡng, coi đó là một yếu tố then chốt trong giáo dục; các bữa ăn trưa trong trường được chuẩn bị từ nguyên liệu địa phương và đi kèm với các bài học về ăn uống lành mạnh và lịch sử ẩm thực..."

UKEIRERU góp phần giúp người Nhật sống thọ hơn và thoải mái hơn bất cứ nơi nào khác trên thế giới. Nó không phải là *nguyên nhân* mà là nhân

tố mang tính quyết định. Kinh tế, cộng đồng lẫn văn hóa Nhật đều được hưởng lợi từ UKEIRERU.

Bằng cách kết hợp tinh thần cởi mở, sự đa dạng sắc tộc và tâm lý linh hoạt của người Mỹ *chúng ta* với triết lý UKEIRERU, chúng ta sẽ có được, như lời Tiến sĩ Kawai, một cơ hội tuyệt vời để tạo nên hình

mẫu mới cho một cuộc sống tốt đẹp, trường thọ và khiến ta hài lòng hơn.

Cá nhân ta đạt được gì hay tiến bộ thế nào không phải là ưu tiên cao nhất.

Ta sẽ đạt được thành tựu lớn hơn bằng cách tạo ra và duy trì lối sống tốt đẹp thông qua việc chấp nhận, lắng nghe, thấu cảm, tôn trọng giá trị

cộng đồng và các mối quan hệ.

Điều quan trọng nhất: *Có ích cho người khác.*

Hai nền văn hóa Nhật Bản và Hoa Kỳ khi kết hợp lại sẽ có khả năng trở

nên vĩ đại hơn từng nền văn hóa xét riêng.

Trong quyển sách này, tôi sẽ nói về các thói quen và hoạt động hằng ngày của người Nhật đã tạo nên triết lý UKEIRERU mạnh mẽ, thoải mái và đáng tin cậy. Nhưng trước khi đến phần đó, xin được điểm qua vài nét về

góp nhặt tinh hoa, tính cam chịu và chiếm dụng văn hóa.

GÓP NHẶT TINH HOA, TÍNH CAM CHỊU VÀ CHIẾM DỤNG VĂN HÓA Năm 1871, ba năm sau khi cuộc Cách mạng Minh Trị chính thức diễn ra, chấm dứt chế độ Mạc phủ và khôi phục quyền lực cho Thiên hoàng, Nhật

Bản nhận thấy cần phải đuổi kịp phương Tây nếu muốn tránh bị đô hộ

và cạnh tranh trong cuộc đua của các cường quốc hiện đại. Để đạt được mục đích đó, một phái đoàn do đại thần Iwakura dẫn đầu đã đến thăm Mỹ và các nước châu Âu, học hỏi tinh hoa của các quốc gia này để giúp Nhật Bản phát triển thành một quốc gia hùng mạnh.

Nói một cách đơn giản thì họ đã học hỏi tất cả những gì đáng giá như: hệ

thống giao thông của Mỹ, chế độ quân chủ lập hiến của Anh, phương pháp nghiên cứu khoa học và trường đại học của Phổ (nước Đức trước kia).

Biến đổi những cách thức tổ chức xã hội này cho phù hợp với phong

tục tập quán truyền thống, Nhật Bản đã hình thành nên một cách thức riêng để hiện đại hóa đất nước và biến mình thành một cường quốc.

Lấy cảm hứng từ phái đoàn Iwakura, quyển sách này do đó cũng xin được góp nhặt tinh hoa. Phái đoàn Nhật Bản trước đây đã góp nhặt những gì họ tin là tiến bộ nhất của phương Tây. Chúng ta cũng có thể

góp nhặt những gì chúng ta tin là tiến bộ nhất của Nhật Bản.

Tương tự như cách chủ nghĩa cá nhân được tung hô ở Mỹ, người Nhật đề

cao lối sống tập thể hài hòa để có được hạnh phúc. Chúng ta có thể học hỏi lẫn nhau bằng cách chấp nhận những gì tốt đẹp nhất của xã hội mình.

Đừng lặp lại sai lầm cũ.

Nói đến đây, không thể không nhắc đến tính cam chịu.

Cam chịu và chấp nhận, sự khác biệt giữa cả hai có thể vời vợi như một ngọn núi, hoặc mảnh như một đường tơ. Tất cả tùy thuộc vào việc bạn có ý gì và bạn là ai.

Tôi thì tin rằng sự khác biệt giữa cả hai *là* rất lớn, và ý tôi tức là: Nếu một tình huống yêu cầu bạn phải kiên nhẫn quan sát, hãy tạm thời chấp nhận. Tìm chiến lược trước khi hành động. Tình huống có thể sẽ thay đổi. Mà việc nó có thay đổi hay không rất có thể chẳng liên quan gì tới lời nói hay hành động của bạn lúc đó. Nếu phản ứng dựa trên ý kiến chủ

quan,

có khả năng bạn chỉ khiến mọi việc trầm trọng hơn. Bạn có thể bị áp đảo thực sự. Hãy cố gắng đừng phản ứng lại.

Có thể điều đó là không công bằng, nhưng bạn có thể làm gì để tình huống này không phát sinh lần nữa? Tìm kiếm một phương pháp lâu dài: lên kế hoạch, tổ chức, gây dựng sự đoàn kết trong tập thể. Tình huống bạn đang gặp quá nửa không phải là vấn đề chỉ mỗi bạn vấp phải. Đây có thể là vấn đề của một thể chế hay hệ thống. Và vì đây không phải là chuyện riêng của bạn, hãy kêu gọi những người khác cùng hợp tác để

thay đổi điều bất công này. Bạn không hề đơn độc.

Ở chiều ngược lại, cam chịu là thái độ thụ động có tính ăn mòn. Là sự

thiếu tự tin về bản thân và năng lực bản thân. Nó là kẻ đánh cướp quyền

lực, là sự nhu nhược, cho rằng bản thân không được phép sử dụng quyền lợi chính đáng của con người. Mất đi bản sắc, con người dễ sinh ra giận dữ, mà đó lại là một cách giải tỏa cảm xúc không hề tốt.

Người Nhật thường biểu đạt sự cam chịu qua cụm từ:

Shikata ga nai. Tạm dịch là: "không làm gì được" hay "hết cách". Ngay cả khi một tình huống có thể được giải quyết nếu những người trong cuộc cùng tham gia thì người ta vẫn chừa đường lui bằng cách nói: *Shikata ga nai.*

Cụm từ *"shikata ga nai"* phản ánh thái độ thụ động, đầu hàng trước số

phận của một bộ phận người Nhật được dạy là phải biết chấp nhận những gì tất yếu, không được tranh cãi với chính quyền, không được phản kháng trước những điều luật chuyên quyền quan liêu.18

18. Theo bài báo trên tờ Japan Times, xuất bản năm 2001 của Hugh Cortazzi.

Thái độ cam chịu này hình thành từ những người Nhật sống dưới thiết quân luật.

Trong tác phẩm kinh điển *Hiroshima,* John Hersey giải thích tại sao nạn nhân của vụ đánh bom nguyên tử không còn được nhận hỗ trợ y tế nữa: Không làm gì được đâu, vô ích thôi, shikata ga nai.

Cam chịu là một thái độ vô cùng nguy hiểm. Đối mặt với một tình huống, biết đâu ta có *thể* làm được gì đó, *phải* làm gì đó, hoặc cần làm gì đó. Cam

chịu có thể trở thành một tính cách, và người mang tính cách đó sẽ trở

nên thụ động trước mọi loại tình huống.

Quyển sách này không viết về *shikata ga nai*. Quyển sách này không viết về đầu hàng hay từ bỏ.

Mà ngược lại:

Nếu ta biết chấp nhận bản thân, rồi từ đó chấp nhận người khác và vị trí của mình giữa vạn vật, ta sẽ nhận ra mình có trách nhiệm phải suy nghĩ

cho người khác trước khi hành động. Và như thế, hành động của ta sẽ

mang lại lợi ích.

Điều cuối cùng tôi cần nói qua là vấn đề chiếm dụng văn hóa. Tôi không phải là người Nhật, tôi không giả vờ là người Nhật và bạn cũng không nên như thế (trừ khi bạn là người Nhật thật). Cũng như cách Nhật Bản phát triển mạnh mẽ bằng cách góp nhặt tinh hoa phương Tây rồi kết hợp với văn hóa nước mình, bạn cũng có thể góp nhặt những gì mình thích về nước Nhật rồi mang về áp dụng vào gia đình và sinh hoạt hằng ngày.

Tôi không đề nghị bạn hãy mặc kimono hay học cắm hoa, nhưng nếu đó là sở thích của bạn thì hãy làm điều đó một cách tôn trọng, biết rằng mình chỉ đang tôn vinh văn hóa của một đất nước không thuộc về mình.

Đừng biến mình thành kẻ mạo danh. Đừng giả vờ làm người khác. Đừng chiếm đoạt thứ không thuộc về mình rồi xóa bỏ ý nghĩa ban đầu của nó.

Đừng chiếm dụng văn hóa, hãy chấp nhận bản thân là ai trước khi cố

gắng trở thành con người mình mơ ước.

Giống như Michelle Obama đã viết trong hồi ký *Chất Michelle:* “Tôi biết người ta có thể tồn tại ở hai trạng thái cùng một lúc – đặt chân ở thực tại nhưng mũi chân thì hướng đến sự tiến bộ… Chúng ta có thể đạt được một điều gì đó bằng cách xây dựng thực tại tốt đẹp hơn kia, ngay cả khi ban đầu nó chỉ tồn tại trong tâm trí chúng ta… Ta có thể sống trong một thế

giới như hiện có, nhưng ta vẫn có thể ra sức để biến nó thành một thế

giới mà ta nên có.”19

19. Bản dịch của Duy Khương, First News xuất bản, 2019. (ND)

Chương 3

HÒA NHỊP THỞ

Chúng ta là ai, chúng ta *có thể trở thành ai* tùy thuộc vào mối quan hệ với người đối diện. Ở Nhật, mối quan hệ này hình thành và phát triển thông qua một loạt những hoạt động chung, nơi mà mức độ tham gia của người trong cuộc định nghĩa cái tôi cá nhân của họ. Hoạt động tập thể đã trở

thành trọng tâm trong sinh hoạt hằng ngày.

Những hoạt động này mang con người đến gần nhau hơn, gần với gia đình và xã hội hơn. Tham gia vào những hoạt động như thế, các cá nhân cũng trở nên vui vẻ, khỏe mạnh hơn. Thật oái oăm làm sao khi tạm thời gác lại bản thân, ta lại có được cảm giác thoải mái hơn với chính mình.

Bớt quan tâm tới bản thân, ta sẽ có cơ hội quan tâm tới người khác, khơi gợi được hứng thú và khả năng quan sát, chấp nhận nhiều hơn.

Trà đạo là một lễ thức công phu, chậm rãi mà bạn nên thử một lần trong đời. Một nhà nhân chủng học văn hóa nổi tiếng ở Bắc Mỹ, đồng thời là người chuyên nghiên cứu văn hóa Nhật đã trợn mắt, gãi râu rồi vỗ vỗ

bụng khi tôi nói rằng mình thích thưởng thức trà đạo.

"Một lần," ông ta nói, "là đủ."

Chúng tôi bật cười. Tôi hiểu ý ông muốn nói đến bản chất cầu kỳ, tập trung, lặp đi lặp lại, và quá lê thê của trà đạo là điều mà người bình

thường ít làm, ở Mỹ lẫn ở Nhật. Ngồi ở đâu, ngồi thế nào, phải nói gì, nói khi nào, âm điệu thế nào, nhấn nhá ra sao, vâng, tất cả đòi hỏi một sự

kiên nhẫn thường dành cho những ai muốn nuôi dưỡng tinh thần hơn là uống một tách trà nóng.

Nhưng điều quan trọng có thể rút ra ở đây là ta có thể kết nối với một quốc gia thông qua thức uống của nơi đó. Người Đức có lễ hội bia Oktoberfest, người Nhật có trà đạo.

Một điều quan trọng không kém nữa là trái ngược với nghi thức chặt chẽ, trà đạo lại mang nét mong manh mà ta có thể áp dụng vào rất

nhiều trường hợp khác. Khi ngồi uống trà, tôi thu mình lại, thả lỏng tinh thần, rồi nếu có phải xếp hàng cạnh một người nói năng to tiếng khi thanh toán tiền ở siêu thị, bị kẹt xe, hay bị một người tôi chẳng quen gây sự ở

bãi đỗ xe, tôi vẫn có thể gợi lại khoảnh khắc tĩnh tâm có được bên tách trà, và chờ đợi. Có nhiều thứ nhìn vậy chứ chẳng quan trọng gì đâu, như

Drake đã hát ấy: "Sống trong khoảnh khắc, nhưng rồi nó cũng đến và đi."

Trà đạo là một trải nghiệm văn hóa tầm cao, nhưng ý nghĩa, cách thức thực hiện cũng như cảm nhận về trà đạo có thể giúp ta lèo lái qua những tình huống và mối quan hệ ít phức tạp hơn: ngồi yên, chú ý, tuân thủ luật lệ, sống chậm, tận hưởng một thú vui đơn giản.

Sự im lặng và quan sát trong sinh hoạt hằng ngày của người Nhật, từ một việc đơn giản như uống cà phê, trà hay cocktails, là một phần của cái gọi là *"aun no kokyu"* . Nó có nghĩa là "hòa nhịp thở" như nhà văn kiêm biên

tập viên Yoji Yamasuke đã viết trong cuốn *Japaneseness* (Nét Nhật – ND).

Ông giải thích rằng: "Nếu ta đặt mình vào vị trí đối phương, nếu ta có thể

đóng tròn vai của mình, vậy thì ta có thể kiểm soát được cuộc giao tiếp mà không cần phải nói quá nhiều để đạt được việc đó."

Trà đạo Nhật không còn là điều gì xa lạ. Bình thường ở nhà, người ta hiếm khi uống trà kiểu này vì đòi hỏi phải sử dụng nào khăn lau, nào gáo múc, rồi khuấy bột trà, rót nước chậm rãi, cúi chào nhiều lần, tỉ mỉ đến từng động tác như châm trà, cầm chén, xoay chén.

Tuy nhiên sự chậm rãi và trầm mặc của trà đạo vẫn hiện diện trong lối sống hằng ngày, khi ta thưởng thức một tách trà xanh bình thường trên đất Nhật.

Trong các *ryokan* ở Nhật, mỗi phòng thường để sẵn bình thủy đựng nước sôi. Cạnh bên là một khay gỗ tròn, trên bày một cái ấm nhỏ có ngăn lọc và một cái hộp be bé đựng lá trà xanh.

Trước hoặc sau khi ngủ trưa, trước hoặc sau khi ngâm mình trong suối nước nóng, bạn hãy khoác lên người bộ yukata, pha một ấm trà

và ngồi đợi trong thời gian hãm trà.

Ở nơi làm việc không ai làm thế, nhưng trong một ngày dài, vẫn có vô số

người tự rót cho mình một tách trà xanh. Hành động này giống như đấm thủng một lỗ lên bức tường lao động không ngừng nghỉ, tạo ra một hoạt động cùng sẻ chia, gợi lại ký ức về thuở nào đó ta được thưởng thức tách

trà giữa khung cảnh yên bình, tĩnh mịch. Và trong tách trà, ta vẽ ra được hình ảnh những cánh đồng trà xanh mướt mắt ngút ngàn.

Tách trà Nhật rất nhỏ, có thể đặt gọn trong lòng bàn tay người lớn. Khi trà đã sẵn sàng rồi, bạn hãy ngồi xuống chiếu *tatami*, duỗi lưng thoải mái, nhấp một ngụm trà để thấy hồn lâng lâng. Nếu muốn đầu óc tỉnh táo, bạn có thể nghĩ đến Basho, nhà thơ lỗi lạc đã viết ra những dòng sau vào thế kỉ 17:

Nhà sư nhấp chén trà,

Sáng lặng yên,

Hoa cúc nở.

Bạn có thể làm việc này ở nhà lẫn ở chỗ làm.

Chỉ cần: lá trà ngon, ấm trà, và nước nóng.

Trải nghiệm ở đây không đơn thuần là thưởng thức trà mà còn hơn thế

nữa. Phải, mùi hương thanh mát của trà có thể vỗ về khứu giác, đưa ta vào trạng thái lâng lâng khi hình dung, hoặc thậm chí là cảm nhận thiên nhiên trong tách trà. Proust có bánh madeleine20, người Nhật có trà xanh. Và hơn cả trà hay bánh, đó chính là thiên nhiên, quá khứ và hiện tại được ta cảm thụ, bất kể là khi ngồi uống một mình hay đối ẩm cùng ai. Nó mang đến cho ta cảm giác bình yên, quên đi trong một chốc mình là ai, đây là nơi nào, nhưng cũng đồng thời bồi đắp vững chắc cho niềm

thỏa mãn rằng ta đang sống và được an toàn.

20. Madeleine là một loại bánh của Pháp. Trong tác phẩm kinh điển "Đi tìm thời gian đã mất", đại văn hào Marcel Proust có viết về chiếc bánh này (ND).

Tôi nghĩ đến nhà thơ Basho. Trong thơ ông đã nhấp tách trà, chấp nhận sự tĩnh lặng của sớm mai để tâm trí có thể cảm nhận trọn vẹn vẻ đẹp của đóa hoa khai nở. Không đâu, không phải tách trà nào cũng đưa bạn quay ngược thời gian hay tạo nên cõi lòng bình lặng đâu. Hãy nhớ rằng Basho đang viết về một nhà sư. Bạn có phải là nhà sư không? Tôi không nghĩ

vậy. Nhưng nếu thêm uống trà vào danh sách việc làm hằng ngày, đặc biệt là uống cùng người yêu, bạn bè hay đồng nghiệp, bạn có lẽ sẽ thấy thời gian trôi chậm đi đấy. Rồi có lẽ bạn sẽ quan sát được nhiều hơn, chấp nhận một cách trọn vẹn hơn bản thân mình, *và* biết đâu bạn sẽ yêu thích cảm giác kích thích mà caffein21 mang lại.

21. Lượng caffein trong lá trà xanh khác nhau tùy vào nhãn hiệu và thời gian pha. Các loại trà bán ở

Mỹ thường có lượng caffein khá thấp, trong khi ở Nhật thì cao gấp bốn lần.

Tôi có thể làm chứng: ở Nhật, các cuộc họp thường phục vụ trà, mọi người đều phải uống. Những lần đó đêm về tôi thường bị mất ngủ. Vậy nên nếu có uống thì hãy uống chừng mực thôi.

Loại trà xanh ngon nhất đến từ tỉnh Shizuoka của Nhật, nơi có những ruộng chè thâm thấp đẹp mê hồn vào những ngày mưa hoặc trước mùa thu hoạch. Lái xe qua sườn đồi thoai thoải, ngắm nhìn những hàng chè đều tăm tắp, giống hệt nhau từ màu sắc đến độ cao, tôi hình dung sâu sắc được thế nào là trật tự, sung túc, nỗ lực hết mình trước mọi gian khó.

Ngành sản xuất trà của Shizuoka hiện phải đối mặt với nhiều thách thức, như sự cạnh tranh đến từ Trung Quốc (nơi giá nhân công rẻ hơn rất nhiều), tình trạng người trẻ rời bỏ làng quê để tìm kiếm cơ hội đổi đời ở

các thành phố lớn (như mọi nơi khác trên thế giới); và chi phí đắt đỏ để

chăm sóc vườn trà.22

Do đó qua việc uống trà, bạn không những đang thưởng thức một món đặc sản Nhật, mà còn ủng hộ những người nông dân đang gặp khó khăn đấy.

Ở Mỹ, trà được bày bán khắp mọi nơi, từ ga tàu đến siêu thị, nhưng nếu bạn muốn thưởng thức loại ngon nhất thì hãy tìm đến *Ippodo*.

Quán trà đã hơn một trăm năm tuổi đời này ra đời ở Kyoto, sau đó mở thêm chi nhánh ở khu Murray Hill, Manhattan. Còn nếu không sống ở New York (như tôi), bạn có thể đặt mua qua mạng với sản phẩm chuyển từ tận Nhật Bản. Cửa hàng trên mạng của Ippodo có đủ loại trà cho bạn lựa chọn, bao gồm cả loại hữu cơ và không chứa chất caffein, đồng thời có cả

hướng dẫn kết hợp trà cùng các món bánh ngọt.

22. Một bài viết trên trang nippon.com đã thông tin: "Theo điều tra dân số năm 2015, độ tuổi trung bình của người làm nông đã tăng 7,2 năm trong vòng một thập kỷ qua, lên 67 tuổi… Sự tăng tuổi thọ

của người nông dân, cộng với việc giảm lực lượng lao động là tác nhân chính khiến cho lượng đất đai bị hoang hóa càng lúc càng tăng trên khắp cả nước, dẫn đến nguy cơ sụp đổ các khu vực nông nghiệp."

Làm sao để trà sống sót? Trợ cấp. Chính phủ Nhật trợ cấp rất nhiều cho nông nghiệp. Tuy rằng phần lớn trợ cấp này dành cho nông dân trồng lúa, tức bộ phận chính trị chủ lực ủng hộ đảng cầm quyền, nền nông nghiệp trồng trà vẫn phải sống dựa vào tiền của chính phủ. No- kyo, Liên đoàn hợp tác xã nông nghiệp Nhật Bản, gồm cả nông dân trồng trà, đã không ngừng đấu tranh chống lại sản phẩm

cạnh tranh ngoại nhập, yêu cầu chính phủ giảm thuế và ưu tiên đề nghị trợ cấp của họ. Một tương lai không tươi sáng chút nào.

TÁCH CÀ PHÊ

Nhật Bản cũng là nước tiêu thụ cà phê đứng hàng thứ ba thế giới (sau Mỹ

và Đức). Tới mức các quán cà phê ở đây từng đóng vai trò quan trọng trong đời sống chính trị, và vẫn giữ vị trí không nhỏ trong đời sống hằng ngày của người Nhật hiện nay.23

23. Merry White, nhà nghiên cứu Nhật Bản nổi tiếng kiêm Giáo sư Nhân chủng học của Đại học Boston, đã viết một quyển sách về đề tài này: Coffee Life in Japan.

Là một xã hội có tổ chức chặt chẽ như tất cả xã hội có tầng lớp thống trị

trong lịch sử, Nhật Bản trước thời kỳ Tây phương hóa không có nhiều nơi cho người dân các tầng lớp cùng tụ tập. *Đây* là nơi dành cho quý tộc, *đây* là nơi dành cho tăng lữ, *đây* là nơi dành cho đàn ông, còn *đây* là nơi dành cho giới *giang h*ồ, thương nhân, và cư dân xóm nghèo. Đất nước phân tầng, các quán cà phê phải đi một quãng đường dài để phá bỏ rào cản.

Người Nhật biết đến cà phê từ Brazil, nơi mà vào thế kỉ 19, người Nhật đã đến để làm thuê cho các đồn điền, rồi về sau là các cơ sở, thương nhân và các nhà xuất khẩu. Những quán cà phê đời đầu ở Nhật nằm trong những địa điểm công cộng đầu tiên cho phép đàn ông và phụ nữ thuộc cùng một tầng lớp ngồi lại thư giãn cùng nhau mà không bị dị nghị. Hòa trong

bầu không khí gắn kết ấy là nhạc jazz.

Jazz là một bộ phận không thể tách rời trong văn hóa cà phê ở Nhật. Ở

Tokyo, tôi lần đầu bước vào một quán cà phê, nghe thấy tiếng dương cầm của Bud Powell phát qua dàn loa hảo hạng, rồi theo đó là các tuyệt phẩm của Coltrane, Miles, Ben Webster, và đã phải ồ lên. Ngay lập tức những gì tôi cho rằng mình biết về Nhật hóa ra đều sai hết.

Như Kenny Garrett từng nói với tôi: “Về những khán giả đến để nghe jazz, tôi phải nói thế này: văn hóa Nhật nói chung đề cao lề lối trật tự, nhưng con người cũng được phép kiếm tìm cái tôi cá nhân. Tay trống kỳ

cựu Art Blakey giới thiệu nhạc jazz cho người Nhật cũng chính vì như

thế.”

Jazz ngày nay vẫn đóng vai trò lớn trong quá trình khám phá và trải nghiệm tự do, thậm chí là khuyến khích ta buông bỏ, ứng biến, làm sao để tất cả hành vi này được cộng đồng chấp nhận: cho phép ta được làm một cá nhân riêng lẻ; cộng đồng cho phép ta!

Những quán cà phê đầu tiên là nơi người dân bất kể gốc gác có thể

chuyện trò thoải mái, tranh luận những tư tưởng thường có nguồn gốc từ phương Tây. Sự cấp tiến này đáng sợ đến mức các quán cà phê đã bị

chính quyền đóng cửa khi Nhật Bản đi theo đường lối độc tài.

Ngày nay, các quán cà phê có mặt ở khắp mọi nơi. Mặc dù bị các thương hiệu nước ngoài đe dọa đến sự phát triển, các quán cà phê truyền thống

vẫn giữ vị trí đặc biệt trong trái tim người Nhật. Một phần là ở cách phục vụ.

Đầu tiên, người pha chế hướng dẫn bạn chọn hạt cà phê. Nếu là khách quen, người pha chế sẽ tự biết bạn muốn uống gì. Hoặc tốt hơn nữa, hãy để người pha chế quyết định giúp bạn. Hạt cà phê sau đó được bỏ vào máy xay nhỏ và xay bằng tay. Người pha chế đun nước đến nhiệt độ thích hợp nhất (hoặc nhiệt độ bạn thích, nếu bạn từng ghé qua quán), sau đó từ từ đổ nước vào bột cà phê đặt trong túi lọc, hoặc phễu lưới. Công đoạn này mất chừng mười đến mười lăm phút, bầu không gian hoàn toàn tĩnh lặng, chỉ có tiếng máy xay cà phê, tiếng nước sôi, tiếng rót nước chậm rãi, và điệu jazz cổ điển.

Liệu kết quả mang lại có tốt hơn những cách thức pha cà phê hiệu quả

khác không, hãy cứ để mọi người tự quyết định. Tôi chỉ biết rằng nhịp độ

chậm rãi, hành động ngắm nhìn thao tác pha chế cũng là một phần không thể thiếu của quá trình thưởng thức cà phê, để tách mình khỏi những bộn bề vội vã.

Nếu bạn đang sống ở một thành phố lớn của Mỹ thì hãy yên tâm

rằng một quán cà phê kiểu Nhật không lâu nữa sẽ mở cửa ở đây thôi. Còn nếu không, bạn có thể tự làm việc này ở nhà – nếu có may mắn được thong thả hưởng thụ. Bạn sẽ thấy rằng quá trình chờ đợi cũng kích thích chẳng kém gì caffein.

Cảm giác thật tuyệt khi giao hết quyền chủ động cho chuyên gia đứng

sau quầy, cho phép người đó quyết định loại hạt nào là ngon nhất, loại cối xay nào là tốt nhất, phải mất bao lâu để đun nước, phải uống khi nào và uống như thế nào. À vâng, bạn có thể chọn chứ, nhưng tại sao phải mất công? Người pha chế là chuyên gia cà phê, là thầy, là người được bạn trao cho *omakase* – quyền quyết định. Điều này tạo nên nhịp điệu và bầu không khí, cà phê pha ra chắc chắn sẽ ngon rồi, nhưng cái chính là bạn đang đóng vai vị khách trong ngôi nhà của người pha chế. Từ bỏ quyền chủ động như thế là một cách thể hiện lòng tin và gieo tình cảm.

Càng ngày càng có nhiều quán cà phê kiểu Nhật ở các thành phố Mỹ. Một khi bước vào không gian này, bạn sẽ có cơ hội được tận hưởng cảm giác thư thái bình yên. Quá trình pha chế tốn nhiều thời gian đối lập với sự

kích thích nhanh chóng có được từ caffein, còn điều gì khống chế thời gian phi thường hơn được nữa? Kèm theo đó là tiếng kèn saxophone, kèn trumpet, dương cầm và trống đến từ máy chơi nhạc có tuổi đời hơn sáu mươi năm. Cách cà phê và âm nhạc phản ánh lẫn nhau quả là quá thần kỳ: vừa làm chậm lại ngoại vật vừa tăng cường trải nghiệm cá nhân.

Bạn có thể tạo ra cảm giác này ở nhà.

Tôi có mua một cái máy xay cà phê Nhật. Ban đêm – không phải hằng đêm nhé – tôi chậm rãi xay cà phê để pha vào sáng hôm sau. Bạn cũng có thể mua loại bình thủy tinh để pha cà phê. Hãy đứng đó, rót đến khi có được tách cà phê như ý. Cho dù bạn không hứng thú thực hiện công đoạn dài đằng đẵng này thì vẫn có thể tận hưởng cảm giác thong thả

bằng cách nhấm nháp, suy tư, cố gắng thưởng thức hương vị bằng tất cả

giác quan chứ đừng chỉ chờ liều kích thích ập đến. Bạn uống rượu đâu phải chỉ để say, đúng không? Hãy tôn trọng cà phê như thế. Trong sự

chậm rãi, ta có không gian cần thiết để quan sát. Thông qua quan sát, ta có cơ hội để chấp nhận bản thân và vị trí của mình. Giảm bớt những bâng khuâng quá khứ, giảm bớt những lo lắng tương lai, sống ở hiện tại nhiều hơn, hòa mình vào hương vị giản đơn của hạt cà phê rang sống dậy trong dòng nước nóng. Chờ đợi để thưởng thức cà phê trở thành một phần của trải nghiệm trước khi uống nó.

VÀO QUÁN BAR

Giờ đến phần cocktail. Tương tự rất nhiều điều Nhật Bản học hỏi từ các nước phương Tây, cocktail ở đây cũng giống như ở Mỹ, tuy nhiên cũng có sự khác biệt. Người Nhật tiếp thu văn hóa phương Tây, rồi biến đổi để

phù hợp với lối sống của mình. Ngày nay, thú uống cocktail của người Nhật mang ý nghĩa tạo nên một bầu không khí không chỉ giới hạn ở

phạm vi cá nhân. Hình thức trình bày cùng cách thưởng thức cocktail của người Nhật dẫn dắt ta đến một trải nghiệm mang tính tập thể.

Việc người Nhật ít khi uống cocktail *trước* bữa ăn tối không phổ biến cho đến dạo gần đây, vì cồn làm tê liệt các giác quan.24 Nếu bạn khiến vị giác, khứu giác, thị giác bị ảnh hưởng, món ăn sẽ không còn ngon nữa. Việc đó cũng xúc phạm người đầu bếp.

24. Một ly cocktail trong quán bar Nhật thường chứa 30ml rượu, trong khi ở Mỹ thường vào khoảng 60

(hoặc 90)ml. Có nhiều lý do cho việc này, một phần là vì một nửa dân số Nhật gặp khó khăn trong chuyển hóa cồn do thiếu enzyme ALDH, dẫn đến sự tích lũy acetaldehyde. Hội chứng này dẫn đến tình trạng đỏ mặt, buồn nôn, mệt mỏi, dễ say.

Còn điều gì chúng ta có thể học hỏi ở nơi này?

Lòng trân trọng sâu sắc với mùa màng và thành quả. Đó là điều người Mỹ có thể học hỏi để áp dụng vào cuộc sống.

Cocktail Nhật được pha chế từ các loại thảo mộc tươi và trái cây theo mùa. Các nguyên liệu này có vai trò quan trọng không kém gì rượu. Có nghĩa là bạn sẽ được hòa mình vào thiên nhiên ngay cả khi đang ngồi trong một quán bar tối đèn ở Ginza, thưởng thức nhạc jazz và cảm nhận thời gian trôi chậm lại.

Mỗi loại ly cũng mang những ý nghĩa đặc biệt. Từ chiếc cốc thủy tinh Baccarat dùng để uống cocktail whisky đến chiếc ly cao thanh mảnh chứa thức uống pha chế từ yuzu, một loại trái cây họ cam quýt. Phần nhìn cũng quan trọng không kém phần uống. Quan niệm thẩm mỹ Nhật chính là như thế.

Những khối nước đá lớn được đập vụn ra rồi tạo hình thành những viên đá bi hoặc khối vuông hoàn hảo. Trang phục của nhân viên pha chế hoặc mang hơi hướng điện ảnh với bộ tuxedo, hoặc hài hước với váy kilts và khăn quấn đầu. Tất cả đều góp phần tạo nên món đồ uống.

Bạn sẽ có cảm giác như đang ở trong phim vậy, thật đấy. Nguyên nhân chủ yếu hình thành nên phong cách này đến từ văn hóa lâu đời của người Nhật, khi cách một người cư xử ở nhà riêng có sự khác biệt rất lớn so với ở nơi công cộng. Trước khi quá trình Tây phương hóa chính thức thay đổi hoàn toàn diện mạo các thành phố ở Nhật vào thời Taisho, những gì người ta thể hiện nơi công cộng thường là một lớp mặt nạ. Con người thật chỉ tồn tại ở tư gia hoặc đền chùa.

Người ta tạo ra cho mình một tính cách, một vai diễn trái ngược hoàn toàn với lúc ở môi trường riêng tư. Nó tạo nên một thực tại mới đầy hào nhoáng, lôi kéo các vị khách vào. Nói thêm này: bạn, với tư cách là một vị khách, cũng có thể tham gia vào vở diễn này.

Karaoke cũng phát triển dựa trên mô hình đóng kịch giữa hai bên như ở

trên. Trong những tiệm karaoke ở Shinjuku hay Shibuya, bạn có thể biến mình thành chàng cao bồi, thành ngôi sao nhạc rock, hoặc dân giang hồ, thích gì có nấy.

Rượu là chất men của người nghệ sĩ.

Đó là chuyện của gần hai mươi năm trước, khi lần đầu tiên tôi tham dự

một buổi liên hoan ở khách sạn Park Hyatt để ăn mừng buổi công chiếu phim *Lost in Translation.* Các vị đầu bếp Daniel Boulud, Andrew Carmellini, Mark Fiorentino, Richie Torrissi là nhân vật chính của buổi liên hoan. Daniel rủ tôi đi cùng. Cả nhóm kéo tới phòng karaoke. Rượu bày ra. Daniel ngân nga bài “I Did It My Way”, Mark nhảy lên cây dương

cầm, hát vang “Born to Run”, rồi đến lượt tôi gào rú “White Riot”.

Ta có thể tìm thấy một phiên bản trải nghiệm cocktail tương đối khác ở

những quán bar cổ điển như quán Lupin ở Ginza, vốn là điểm đến yêu thích của các nhà văn Nhật nổi tiếng như Yasunari Kawabata hay Osamu Dazai. Quán bar nằm giấu mình trong một con hẻm, bên dưới

một dãy cầu thang dốc. Ở đó chắc chắn không có hát hò gì, nhưng bạn sẽ được một lần đóng vai một ai đó khác, một vai khác với khi bạn ở một mình.

Nhân viên pha chế hiểu và còn khuyến khích vở diễn này. Thật ra thì khá giống với ở Mỹ, các vị khách mới là nguồn giải trí. Ta quan sát người bartender, người bartender cũng quan sát lại ta.

Về thức uống, người bartender duỗi tay ra, làm vài cú lắc cổ tay điệu nghệ

chẳng kém ảo thuật gia, cho nước đá cùng hỗn hợp pha chế vào bình lắc, rồi vung tay điên cuồng trong gần một phút. Hoặc có khi là dùng một que kim loại dài khuấy đều cẩn thận.

Gen Yamamoto là ngôi sao hàng đầu trong giới bartender ở Tokyo. Dáng người dong dỏng với áo vest trắng và cà vạt đen, Gen sở hữu một quán bar nhỏ cùng tên ở quận Azabu- Juban, chuyên phục vụ các thức uống *shiki* (theo mùa). Mỗi khách chỉ được uống từ bốn đến sáu ly nhỏ

mỗi lần ghé quán. Thời gian như dừng lại nơi đây, người lạ trò chuyện cùng nhau bởi tất cả đều đang uống cùng một loại cocktail.

"*Kodawari* của tôi là *Ichigo-Ichie*," Gen cho tôi biết. *Kodawari* tạm dịch là

đạt đến sự hoàn hảo tuyệt đối thông qua chuyên cần tập luyện và tỉ mỉ

đến từng chi tiết. Còn *Ichigo-Ichie* có nghĩa là "nhất kỳ, nhất hội", ý nói cuộc đời rất ngắn ngủi, ta phải biết nhận ra, hiểu và chấp nhận nó. "Mỗi lần pha chế, tôi đều đặt mục tiêu làm ra ly cocktail ngon nhất. Còn nếu không được thì chúng ta hãy cùng nhau tìm cách."

Mỗi lần đến quán của Gen tôi lại được uống một món mới. Kể bạn nghe một chuyện buồn cười thế này: lần đầu tiên bước vào cái quán bày trí như thánh điện của ông, tôi đã tính gọi một ly gin martini. Đó là chuyện lâu lắm rồi, hồi ấy tôi còn ngây thơ, chẳng biết gì cả. Thế nhưng quy tắc ở đây là *omakase*. Gen quyết định, và ông luôn đưa ra lựa chọn đúng.

Sao ông có thể sai được chứ? Ông là người đã tốn biết bao thời gian để

nghiên cứu các loại cây cỏ, tìm kiếm nguồn nguyên liệu từ tận những

nơi xa xôi, rồi giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác cố gắng hoàn thiện thức uống của mình để chúng trở nên bất ngờ, thú vị, nguyên bản, và chứa đầy thành ý. Những thức uống độc đáo của Gen chưa bao giờ

nhằm tạo dấu ấn riêng. Không như một số đầu bếp và bartender tôi có thể gọi tên, Gen không sáng tạo chỉ để thỏa mãn đam mê. Ông tỉ mỉ đến từng li, và như mọi đầu bếp xuất sắc của Nhật Bản, ông giảm bớt chứ

không tô vẽ thêm cho công trình của mình: ông là người theo chủ nghĩa tối giản.

Không có mấy người được như Gen, một kẻ cuồng si, truyền cảm hứng như một vì sao đích thực.

Có lẽ bạn không thể biến nhà mình thành một quán bar Nhật, nhưng bạn có thể dành thời gian để pha chế một món đồ uống thay vì chăm chăm tìm nước để uống. Có nghĩa là bạn hãy pha một lượng nhỏ, sử dụng nguyên liệu theo mùa, chọn loại ly phù hợp, và nếu có thể, chờ đến khi ăn tối xong hẵng uống.

Quán bar Nhật đang xuất hiện càng lúc càng nhiều ở các thành phố Mỹ.

Một trong những quán chất lượng nhất là Angel’s Share, nằm ngay khu Astor Place ở New York, giấu mình trên tầng hai một tòa nhà nhỏ, đằng sau một cánh cửa không sơn phết của một nhà hàng. Bước vào đây và bạn sẽ được tận hưởng cảm giác như ở Nhật Bản.

Tất cả món uống này, trà, cà phê, cocktail, đều có điểm chung là cần chờ

đợi. Chính sự chờ đợi và quan sát đó làm hương vị càng sâu sắc thêm.

Chờ đợi cũng quan trọng không kém thành quả, và trong quá trình đó ta học được thêm nhiều điều về bản thân, mối quan hệ và cuộc sống xung quanh – vì chưa được thỏa mãn, nên ta mở lòng với cơ hội hơn.

Một điều nữa cũng quan trọng không kém, thậm chí là đóng vai trò trung tâm trong quá trình thưởng thức: sự im lặng. Người Nhật có những thói quen sinh hoạt khiến cho việc sử dụng lời nói trở nên thừa thãi. Việc thưởng thức trà, cà phê hay cocktail ở Nhật thường đi kèm với hình ảnh người khách ngồi ngắm người pha chế phục vụ món uống cho mình. Đó là dấu hiệu thể hiện lòng kính trọng.

Ở các thành phố, làng mạc, thị trấn của Nhật Bản, có những quán cà phê

rất nhỏ, một số thậm chí chỉ có ba chỗ ngồi ngay trước quầy. Bầu không gian cực kỳ tĩnh lặng. Cách đây mấy năm, cô bạn Yuko dẫn tôi đến một quán trà nằm bên trong một phòng tranh hiện đại ở Roppongi Hills, ngay góc phố của tòa nhà Mori khổng lồ. Bên trong quán, âm thanh chủ yếu chỉ có tiếng nước rửa ly, tiếng khuấy trà, và tiếng chuyện trò khe khẽ.

Thật khó để tin rằng có một thế giới như thế tồn tại song song với cả một đô thị rộng lớn ngoài kia.

Bạn có thể tự tạo ra trải nghiệm này ngay tại nơi mình sống bằng cách dành ra nhiều thời gian nhất có thể để thưởng thức một tách trà, cà phê, hay một cốc rượu trong im lặng, hoàn toàn im lặng. Tắt hết mọi thiết bị, gác lại mọi công việc, kể cả nói năng. Tốt nhất là đừng nói gì cả.

Hãy học cách trao đổi trong im lặng.

Quay lại định nghĩa chấp nhận: “Là từ mà người mẹ nói với con mình để

chấp nhận một điều gì đó theo cách nhẹ nhàng, thú vị khi hình dung trong đầu, chấp nhận hiện thực.”

Bạn đã bao giờ thấy hình ảnh mẹ con hòa hợp với nhau chưa? Chẳng cần nói gì cả.

Lúc ấy từ ngữ chỉ là vật cản đường.

Chương 4

NGỦ

Con tàu đi từ Niigata đến đảo Sado nhẹ nhàng rẽ sóng qua vùng biển Nhật Bản. Takeshi rủ tôi vào phòng nghỉ tập thể để ngủ trưa một chút.

Tôi quen Takeshi được mười lăm năm rồi; anh là một doanh nhân, là một người bạn rất thân của tôi. Chúng tôi gặp nhau ở *sake no jin*, lễ hội được tổ chức hằng năm ở Niigata với sự tham gia của gần một trăm nhà sản xuất sake. Ở đó, chỉ với mười đô la thôi là bạn có thể uống thử bao nhiêu rượu sake tùy thích. Một số cụ ông uống quên trời đất đến nỗi người khác phải khiêng ra ngoài.

Tôi và Takeshi lúc này đang trên đường trở về sau khi tới đảo Sado thực hiện phỏng vấn cho bài báo của tôi.

Chúng tôi bước vào một căn phòng rộng cỡ một lớp học, không bày trí bất cứ thứ gì. Những tấm đệm trải trên lớp chiếu mỏng chiếm hết không gian, phía trên đặt một tấm chăn gấp gọn. Một dãy cửa sổ hướng ra vùng nước xám và đường chân trời; ánh sáng hắt vào dưới bầu trời đầy mây.

Một vài gia đình, cặp đôi, bạn bè nằm dài trên đệm, hành lý để dưới chân hoặc ngay bên cạnh. Có khoảng ba mươi người trong phòng, nhưng ta sẽ

chẳng thể nào đoán được nếu dựa vào bầu không gian im lặng. Cả căn phòng tĩnh lặng chẳng khác gì thư viện, không có lấy một tiếng thì thầm,

chỉ có tiếng thở đều đều của người lớn và trẻ con đang chìm trong giấc ngủ. Một vài người còn thức thì đọc *manga*, hay chơi game trên điện thoại.

Chúng tôi cởi giày ra.

Tôi theo Takeshi qua bên kia, rón rén bước giữa mấy tấm đệm đến một chỗ đẹp vẫn còn đệm trống: góc phòng, cạnh cửa sổ. Chúng tôi đặt đồ

đạc xuống, tôi gấp áo khoác làm gối rồi nằm xuống, nhắm mắt lại. Nhịp thuyền đong đưa theo sóng nước rất nhanh đã ru ngủ tôi.

Ngủ ở nơi có nhiều người lạ là chuyện bình thường ở Nhật. Dân văn

phòng mệt mỏi chợp mắt trên tàu điện vì phải tăng ca quá nhiều, phòng nghỉ có sẵn trên phà, tất cả đều là một phần trong văn hóa buông bỏ.

Tiềm thức của gần *một nửa* dân số cảm thấy được an toàn, trải nghiệm này vì thế mà thêm phần sâu sắc.25

25. Nạn quấy rối tình dục trên tàu điện khá phổ biến. Tình trạng này nghiêm trọng tới mức ngày nay các chuyến tàu điện ở Tokyo vào giờ cao điểm có toa "dành riêng cho phụ nữ". Tờ Japan Times đăng ngày 23/5/2019 cho biết một ứng dụng chống sàm sỡ đã ra đời ở Nhật, có tên "Ứng dụng Cảnh sát Digi". Ứng dụng này "hoặc sẽ phát ra tiếng kêu 'dừng lại' với âm lượng lớn nhất qua điện thoại, hoặc tạo ra tin nhắn cầu cứu SOS trên màn hình để đưa cho hành khách khác xem với nội dung: 'Tôi đang bị sàm sỡ, làm ơn giúp tôi.'" Đừng thần tượng hóa Nhật Bản nhé! Tuy rằng sự riêng tư và an toàn của mọi người thường được tôn trọng, nhưng Nhật Bản vẫn cần có những hành động thiết thực hơn để lan tỏa giá trị văn hóa tích cực. Đây là những giá trị đã hiện hữu từ lâu mà nam giới cần phải tuân theo giống như tuân thủ luật pháp, và những ai phạm tội nhất định phải bị xử phạt. Có luật để làm gì nếu chẳng ai tuân theo? Đàn ông cần phải đón nhận phụ nữ vào tập thể của họ, chấp nhận họ. Một xã hội bất hạnh là một xã hội mà con người xem nhẹ giá trị của nhau.

Văn hóa Nhật đã hình thành nhiều cách thức độc đáo để mỗi cá nhân có thể vừa hạnh phúc vừa đáp ứng được quy chuẩn cộng đồng. Điểm chung của những phương pháp này là thả lỏng bản thân – cởi bỏ áp lực của sự

đơn độc, thay đổi suy nghĩ và cảm xúc thông qua trải nghiệm đến từ bên ngoài hoặc từ chính tiềm thức bản thân.

Nằm trên tấm đệm trên hành trình đến Sado, tôi mơ hồ nhớ lại cảm giác khi còn là một đứa trẻ: nằm ngủ trên sàn nhà, trên tấm thảm, trong phòng của một ai đó không phải người nhà, nhưng vẫn đủ an toàn cho mình chợp mắt. Cuộc sống như mở ra nhiều khả năng hơn, và tôi thấy mình thoải mái bình yên hơn rất nhiều.

Ở Mỹ, nếu như chúng ta có đủ năng lượng thì có lẽ đã giải quyết được nhiều vấn đề hơn.

Khi bị quá tải, chúng ta làm gì còn sức lực để giải quyết nguyên nhân gây ra căng thẳng. Một người mệt mỏi chỉ còn biết thụ động và cam chịu. Để

có thể thay đổi được tác nhân gây căng thẳng, chúng ta cần có sức

mạnh và sự dẻo dai. Mà một trong những cách tốt nhất để đạt được trạng thái đó là nghỉ ngơi.

Nhóm 1% được phép ngủ trưa, vậy sao chúng ta lại không chứ? Khi bảo rằng ngủ trưa không nên là đặc quyền của giai cấp thống trị nhàn hạ, tôi nói nghiêm túc chứ không đùa đâu.

Kemi Alemoru viết trên trang web dazeddigital.com vào tháng 6/2018

rằng: "Thường chỉ người giàu mới may mắn có được sự nghỉ ngơi xa xỉ.

Một phần động lực thúc đẩy chúng ta kiếm tiền chính là mơ ước một ngày nào đó, chúng ta sẽ không phải làm việc cật lực nữa và có nhiều thời gian hơn để thư giãn. Vô số nghiên cứu đã chỉ ra rằng nền kinh tế tư bản chính là nguyên nhân tạo ra cơn đại dịch thiếu ngủ trầm trọng."

Ngủ trưa một chút đi.

Dần dần, bạn sẽ ý thức được sức mạnh mà giấc ngủ trưa mang lại. Yêu cầu công việc và cuộc sống gia đình đúng là đã biến việc này thành thú vui xa xỉ, nhưng mỗi khi có thể, hãy tranh thủ ngủ trưa một lát.

Đặt quyển sách này xuống. Nhắm mắt lại.

Ngủ càng lâu càng tốt.

Tôi sẽ chờ.

Bạn thấy tỉnh táo hơn chưa?

Các nghiên cứu đã củng cố giả thuyết giấc ngủ trưa mang lại lợi ích cho cơ thể cũng như tinh thần. Mà đây cũng có phải vấn đề cao siêu gì đâu.

Cứ hỏi một đứa trẻ thì biết.

Tiến sĩ Rebecca Spencer, nhà thần kinh học của Đại học Massachusetts ở Amherst, đã tiến hành nghiên cứu về giấc ngủ. Bà viết trong một bài báo trên *BBC* vào tháng 10/2018 rằng nghiên cứu này "dường như là

nghiên cứu đầu tiên cho thấy không chỉ giấc ngủ ban đêm mà giấc ngủ

trưa cũng góp phần tăng cường trí nhớ, cảm xúc cho trẻ… Về cơ bản,

‘những đứa trẻ không ngủ trưa thường dễ xúc động, trở nên vô cùng nhạy cảm với những tác nhân gây sợ hãi, lo âu,’ bởi vì chúng vẫn chưa ổn định lại những cảm xúc trải qua trước đó.”

Giấc ngủ trưa giúp chúng ta kiểm soát bản thân tốt hơn, *kiềm chế* hơn, có thể nhìn nhận thấu đáo hơn và chấp nhận vấn đề mà không có cảm giác thôi thúc phải phản ứng lại như thể đó là chuyện cấp bách. Khoảnh khắc dừng lại để suy xét ấy cho phép một người nghỉ ngơi đầy đủ có thể quan sát và tạo ra thay đổi.

Tất cả chúng ta hẳn đều quen biết một người thường xem thử thách là khủng hoảng. Mọi vấn đề đều là khủng hoảng, là chuyện khẩn cấp.

Người đó thiếu đi khả năng nhìn nhận, tiếp thu, chấp nhận, cho phép người khác cùng đưa ra quyết định. Họ sống trong một thế giới mà mình phải phản ứng lại mọi thứ, tất cả thay đổi xung quanh đều bị xem là khủng hoảng. Với một người như thế, họ cần phải ngủ một chút, nếu không vì bản thân thì cũng vì những người bị trạng thái khủng hoảng của họ làm cho căng thẳng theo. Chí ít thì những người xung quanh cũng thấy nhẹ đầu hơn khi người đó ngủ rồi.

Suy cho cùng, người lớn đa phần không làm mình làm mẩy, chí ít là không theo kiểu trẻ con hay phản ứng khi vấp phải những loại nguyên nhân thuộc về tâm lý, y tế hoặc hoàn cảnh. Nhưng vẫn có những người

mà với họ căng thẳng là Modus Operandus, là *lối sống* của họ, còn không thì là gánh nặng họ tự tạo ra, hoặc bị tình huống bên ngoài gán cho.

Những người bị cuốn vào vòng luẩn quẩn của gào thét, chửi bới, mắng mỏ, không phân biệt được cái gì quan trọng cái gì không, biến cuộc đời thành một tấn tuồng thị phi… là những người khổ sở vô cùng.

Từ trẻ nhỏ đến người lớn, ngủ trưa là cách hữu hiệu nhất để đẩy hết mọi hành động khiếm nhã kia vào chốn mộng mơ, nơi chẳng có gì để động chạm, nơi con người cáu bẳn kia có thể trút mọi nỗi bực dọc của mình mà chẳng gây hại cho ai trừ tấm nệm.

Thử tưởng tượng đến cuộc gặp mặt gia đình tiếp theo, ta quay sang người đang khiến các thành viên khác trong nhà muốn bỏ về và bảo:

"Hết giờ rồi! Đi ngủ đi!" Thú vị đấy chứ.

Quan điểm về giấc ngủ trưa của người Nhật vô cùng mâu thuẫn, nhưng hoàn toàn có thể thông cảm. Áp lực làm thêm giờ từ cấp trên lẫn đồng nghiệp lớn đến mức người Nhật chẳng còn thời gian ngủ. Tâm lý hậu chiến tranh không phải là thứ dễ thay đổi: trỗi dậy từ đống tro tàn, trở

thành một cường quốc, thành viên châu Á duy nhất trong nhóm G-7, một thế lực đáng trọng hơn là một kẻ thù đáng sợ. Thế hệ nắm quyền hiện nay là những người trên 55 tuổi, có quan điểm và cảm xúc hình thành dựa trên tổn thương tâm lý và mục tiêu cha ông để lại. Do đó mệt mỏi được xem là một dấu hiệu của sự kiên trì. Nếu ta kiệt sức tới mức không mở mắt nổi, vậy có nghĩa là ta đã cống hiến hết những gì mình có.

Quan điểm này rồi sẽ thay đổi khi thế hệ con cháu của những người kia lên nắm quyền. Thế hệ kế tiếp sẽ bổ sung những giá trị sống mà họ đúc kết được, những giá trị khác hẳn cha ông đi trước. Cho đến lúc đó, thay vì thay đổi yêu cầu làm việc nhiều giờ, các công ty đang cho phép và khuyến khích nhân viên ngủ trưa giữa giờ.

Một cách giải quyết đúng tinh thần Nhật Bản: tránh xung đột. Tất cả đều thắng: đờ đờ đẫn đẫn, ngủ trong giờ làm nhưng vẫn có mặt ở nơi làm việc. Thay vì khắc phục môi trường vắt kiệt sức lực, các vị chóp bu quyết định có thêm giờ ngủ. Một cách khác để giải quyết tình trạng này là giảm giờ làm và giảm yêu cầu sản xuất, nhưng sửa lỗi hệ thống thì vẫn luôn dễ

hơn thay đổi cả kết cấu.

Nhật Bản không quá chú trọng vào các phương pháp Tây Âu để nhận dạng và giải tỏa căng thẳng. Người ta rất hiếm khi thực hiện các buổi chẩn đoán, sử dụng thuốc chống suy nhược, thuốc hướng thần, hay áp dụng can thiệp điều trị. Thế nhưng tỷ lệ trầm cảm ở Nhật cũng chỉ tương đương với các nước phát triển ở phương Tây, thậm chí tỷ lệ tự sát cũng không chênh lệch mấy khi Nhật Bản xếp thứ 14 toàn cầu với tỷ lệ 18,5%, còn Pháp, nơi *joie de vivre* 26 là tôn chỉ của quốc gia xếp thứ 17 với tỷ lệ

17,7%. Mỹ xếp sau không nhiều lắm: hạng 27, tỷ lệ 15,3%.27

26. Niềm vui sống (ND).

27. Nguồn: http://worldpopulationreview.com/countries/suicide-rate-by-country/

Thật ra thống kê năm 2015 đã chỉ ra rằng Mỹ và Nhật đang chia sẻ cùng vấn đề nhức nhối này: “Dựa theo một khảo sát với 40.000 câu trả lời hợp lệ, số trường hợp toan tự sát năm 2015 vào khoảng 530.000 (456.000 –

607.000) vụ. Có 24.025 vụ tự sát ở Nhật vào năm này, tức là cứ một vụ

tự sát thì có 22 trường hợp toan tự sát, khá gần với số liệu cứ một vụ tự

sát thì có 25 trường hợp toan tự sát ở Mỹ do Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) đưa ra.”28

28. Dựa trên bài báo của nhà xã hội học sức khỏe Satoshi Kawai. Cảm ơn Sanja Miklin, nghiên cứu sinh tiến sĩ ngành So sánh phát triển con người của Đại học Chicago đã gửi cho tôi số liệu này.

Việc này có nghĩa là Nhật Bản không những không xem những kỳ vọng và thách thức cần có trong cuộc sống là biểu hiện bệnh lý, mà còn có những phương pháp tự nhiên, ít can thiệp hơn để giúp mọi người có được sự thoải mái về tinh thần.

Một trong những phương pháp này là bình thường hóa tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc. Trong văn hóa lịch sử Nhật Bản, ngủ và ngủ

trưa *không* phải là nhu cầu thiết yếu trong ngày, nhưng mỉa mai thay, người Nhật có thể thoải mái ngủ ở những nơi mà người Mỹ thấy là cấm kỵ, chứng tỏ ở Nhật hiện hữu một chính sách để mọi người ngủ nhiều hơn và làm việc ít đi.

Đó là một quốc gia biết cách thu lợi từ giấc ngủ. Xin mượn lời người thầy dạy hình học năm lớp mười (khi nói về thái độ không chịu học hành

chăm chỉ của tôi):

Họ vẫn chưa ngủ hết khả năng đâu. Họ có thể làm thế nếu muốn! Vậy thì chúng ta cũng có thể.

Nhiều lần tôi ngủ gục trên tàu điện ở Tokyo rồi phát hiện đã đi quá tới mấy ga. Người nhân viên mặc đồng phục màu xanh dương vung vẩy dùi cui trắng đánh thức tôi, bảo rằng đám người lười biếng bọn tôi hãy mau rời khỏi tàu. Chuyến tàu cuối cùng là 12 giờ khuya, còn chuyến tàu đầu tiên khởi hành lúc 5 giờ sáng, có nghĩa là nếu ta kẹt

lại ngoài đường giờ

đó thì có khả năng sẽ kẹt ở ngoài nguyên đêm. Khung cảnh này không lạ

ở Tokyo bởi một trong những thứ đắt đỏ nhất thành phố này chính là xe taxi. Giống như cô bé Lọ Lem, hàng chục hàng trăm người vội vã về nhà trước khi chuyến tàu dừng chạy.

Tôi cũng từng khép mắt lại giữa một cuộc họp, chỉ để đỡ mỏi mắt trong vài giây, thế rồi bị một người bạn ngồi cạnh thúc nhẹ vào sườn khi đã chìm vào cõi mộng năm phút. Người ta xem đó là dấu hiệu cho sự tận tâm, cho lòng kiên trì nơi tôi: người đàn ông này đã rất mệt mỏi sau chuyến bay dài, lệch múi giờ đến mười ba tiếng giữa Nhật với bờ Đông nước Mỹ, nhưng anh ta vẫn đến họp! Anh ta hết lòng vì công việc tới mức đẩy bản thân tới cực hạn! Ngược đời lắm, tôi biết.

Tôi từng chợp mắt trong quán cà phê, trong công viên, lúc ngồi ở băng ghế chờ của một quán mì để đợi được xếp bàn, và cả một lần ngủ gục trong sảnh chờ khách sạn, suýt để lỡ chuyến xe buýt đưa tôi ra sân bay

tới Osaka. Tôi không phải là người duy nhất, xung quanh tôi, người già trẻ con, nam có nữ có, tất cả đều đang tranh thủ chợp mắt.

Gần như chẳng có ai lấy làm khó chịu. Đó là một phần của cuộc sống, buông bỏ, không còn khả năng đối mặt vấn đề, để cơn mệt mỏi chiếm lĩnh. Tôi không nói việc ngủ ở nơi công cộng là việc lý tưởng, nhưng điều tôi thích là không ai thấy khó chịu về chuyện đó, trừ người bảo vệ trên chuyến tàu cuối!

Thử tưởng tượng xem sẽ ra sao nếu tất cả chúng ta có thời gian để ngủ

nhiều hơn và làm việc ít đi.

Về lại Mỹ, tôi tạo cho mình thói quen ngủ trưa bất cứ khi nào có thể, chừng 15 tới 45 phút, rồi khi thức dậy, tôi tỉnh táo để trở thành một phần của thế giới lần nữa. Tôi muốn được phép ngủ ở nơi công cộng, và ở Mỹ, nếu ta khuyến khích mọi người ngủ nhiều thêm như một liệu pháp tâm lý thì có lẽ mọi người sẽ giảm bớt được căng thẳng.

Tôi biết những người đến gặp tôi để được giúp đỡ thường không ngủ đủ; khoảng 90% những người được tôi chẩn đoán nói rằng: họ bị khó ngủ, ngủ không sâu, thức dậy quá sớm, gặp nhiều ác mộng. Ngày hôm sau chẳng làm được gì.

Giá mà họ hiểu rằng có phương pháp để cải thiện *tức thì* tình trạng của họ so với các biện pháp can thiệp. Đầu tiên, hãy cố ngủ một chút. Bạn thấy thế nào? Vẫn còn căng thẳng? Đến khám bác sĩ. Ta không cần phải

chọn một trong hai, mà cần phải biết *khi nào t* hì quyết liệt xử lý vấn đề.

Y học hiện đại hoàn toàn có thể phối hợp tốt với các phương pháp bổ

sung.

Quay lại thời kỳ trước năm 1937, khi tổng sản phẩm quốc nội (GDP) vẫn chưa được dùng làm thước đo cho thành tựu của một quốc gia, người ta ngủ nhiều hơn và làm việc ít hơn.29

29. Theo Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), "Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) là thước đo tiêu chuẩn của giá trị gia tăng được tạo ra thông qua sản xuất hàng hóa và dịch vụ tại một quốc gia trong một thời kỳ nhất định. Như vậy GDP cũng đo lường thu nhập kiếm được từ sản xuất đó, hoặc tổng số tiền chi cho hàng hóa và dịch vụ cuối cùng (trừ hàng nhập khẩu). Mặc dù GDP là chỉ số quan trọng nhất để nắm bắt hoạt động kinh tế, nhưng nó lại không phải là thước đo phù hợp cho đời sống con người bởi có các chỉ số đánh giá khác phù hợp hơn."

Một khi đã có tăng trưởng kinh tế và rồi nó trở thành thước đo, những hoạt động khác góp phần vào đời sống lành mạnh liền bị giảm giá trị.

So với những quốc gia khác, Nhật Bản cũng chưa xử lý được xung đột nảy sinh khi lấy GDP làm thước đo phát triển, nhưng ở đây tồn tại một sự

khác biệt có thể làm tiền đề cho giải pháp: người ta thèm được ngủ và được phép ngủ. Giấc ngủ trưa đã được xem là bình thường ở Nhật, trở

thành một phần của văn hóa nước này. Buồn ngủ ư? Không sao cả. Không cần phải dùng thuốc hay gì đâu.

Bây giờ tất cả những gì cần làm chỉ còn là: làm việc ít lại, ngủ nhiều lên.

Nói thì dễ lắm!

Theo một bài viết trên tờ *Guardian30*, người Nhật thường xuyên ở

trong trạng thái lờ đờ: “Trong ‘bảng thăm dò phòng ngủ’, chỉ có 54% người Nhật cảm thấy ngủ ngon hằng đêm hoặc hầu hết các đêm.”

30. Tháng 8 năm 2014.

Ở Nhật có một thuật ngữ thịnh hành là *inemuri* (ngủ mà vẫn hiện diện). *Inemuri* có thể xem là một giấc ngủ ngắn ở nơi làm việc và được xã hội công nhận, một bằng chứng mỉa mai cho thấy người chợp mắt đã cống hiến hết mình vì công việc đến mức đẩy bản thân vượt qua cả giới hạn tỉnh táo.

Giảm bớt yêu cầu công việc chẳng phải tốt hơn sao?

Cho đến ngày việc đó thành sự thật, các công ty ở Nhật vẫn tiếp tục sống chung với giờ ngủ trưa.31

31. Okuta, một công ty tân trang nhà cửa gần Tokyo cho phép nhân viên chợp mắt 20 phút tại bàn làm việc hoặc phòng nghỉ cho nhân viên. Chính sách này được Chủ tịch công ty Isamu Okuta ban hành từ

hai năm trước và đã mang lại hiệu quả to lớn. “Nếu tôi sử dụng máy tính trong lúc buồn ngủ thì sẽ phải kiểm tra lại nhiều lần vì sợ mắc lỗi, do đó càng tốn thời gian hơn,” Ikuko Yamada ở bộ phận kế toán trả

lời tờ Yomiuri Shimbun. “Tôi cho rằng mình làm việc hiệu quả hơn kể từ ngày ngủ trưa.”

Hugo, công ty tư vấn Internet có trụ sở ở Osaka, có cách tiếp cận linh hoạt hơn: nhân viên có thể ngủ

trưa 30 phút trong khoảng từ 1h đến 4h chiều. GMO Internet, một doanh nghiệp công nghệ thông tin ở Tokyo, sắp xếp các bộ sô pha cho nhân viên nằm ngủ. Còn ở quận Umeda của Osaka, người làm việc có thể tới các cơ sở cung cấp dịch vụ ngủ trưa để ngả lưng. Quán cà phê Ohirune Café Corne ở Tokyo cung cấp tám chiếc giường đơn cho nữ nhân viên văn phòng để họ có thể thoải mái nghỉ ngơi trong mùi tinh dầu dịu nhẹ. Mười phút ngủ có giá 160 yên, một bộ đồ ngủ có giá 100 yên. Khách hàng tới đây

trung bình đều ngủ khoảng một giờ, theo tờ Asahi Shimbun.

Chính phủ Nhật cũng nhận ra vấn đề này. Thấy rằng biện pháp giải quyết của các công ty khá khả quan, chính phủ từ đó cũng khuyến khích việc ngủ trưa. Theo tờ *Guardian*, “Càng ngày càng có nhiều người Nhật bỏ qua cho việc ngủ gật trong giờ làm sau khi chính phủ ban hành tài liệu nhấn mạnh tầm quan trọng của giấc ngủ, và Bộ Y

tế đề nghị tất cả

những người ở độ tuổi làm việc nên dành thời gian ngủ trưa khoảng 30

phút.”

Tất cả đều là vì “nợ ngủ”, một trong những “từ thường dùng nhất ở Nhật vào năm 2017”.

Những người nắm quyền trước đây sẵn sàng vắt kiệt sức nhân viên của mình. Nhưng phải nói rõ thế này: những người nắm quyền đó cũng chẳng được đi du lịch dài ngày hay có thời gian ngủ đủ đâu. Đây là tình trạng chung của nước Nhật sau mấy thập kỷ dài điên cuồng phấn đấu để

trở thành một trong những cường quốc kinh tế. Phải hy sinh điều gì đó để Nhật đạt được “vị trí đích thực” giữa các quốc gia hùng mạnh phương Tây. Nhiều người Nhật thấy rằng chừng nào chết thì họ sẽ được ngủ. Một chút mệt mỏi của bản thân đâu là gì so với khát khao làm việc để vượt qua nỗi hổ thẹn bị đánh bại trong chiến tranh.

Vâng, tham vọng trở thành một cường quốc sánh vai với các quốc gia hùng mạnh phương Tây hậu thực dân ấy đã thành công, tôi nghĩ vậy.

Thế rồi đến khoảng năm 2017, những người Nhật thiếu ngủ gần như nói

thẳng rằng thế hệ cha ông họ có thể chấp nhận làm việc suốt mà không cần ngủ, nhưng họ thì cần phải nghỉ ngơi.

Các công ty Nhật đã nghĩ ra nhiều biện pháp sáng tạo để nhân viên có thể ngủ trong giờ làm.

“Trụ sở ở Tokyo của công ty Nextbeat đã thiết kế hai ‘phòng ngủ chiến lược’. Một cho nhân viên nam và một cho nhân viên nữ.

Công ty bất động sản Mitsubishi cũng bố trí ba phòng nghỉ trưa riêng cho nam và nữ.”

Hành động này không đơn thuần là tinh thần *nhân đạo.* Các công ty nhận ra tình trạng kiệt sức có thể khiến doanh thu tổn thất thế nào.

“Nhà tư vấn giấc ngủ Nao Tomono, chuyên thực hiện các buổi hội thảo cho công ty bảo hiểm nhân thọ Sompo Japan Nipponkoa Himawari (nơi cung cấp cho nhân viên một thiết bị cầm tay để đo độ

dài giấc ngủ), nói rằng: 'Điện thoại di động phát triển càng làm cho tình trạng mất ngủ

trầm trọng hơn. Nghiên cứu lại giấc ngủ là vấn đề cấp bách bởi hiệu suất làm việc thấp, cùng với chứng rối loạn tâm thần và thể chất dẫn đến những thiệt hại to lớn về kinh tế.'"32

32. Theo tờ The Japan Times.

Các nhà lãnh đạo công ty ở Mỹ cũng có cùng mối bận tâm này. Theo tạp chí *Inc*, "năng suất thấp do thiếu ngủ khiến các công ty Mỹ mất khoảng

63 tỷ đô." Các công ty vì vậy phải làm gì đó trước tình trạng này.

Trang web sleep.org chỉ ra rằng Ben & Jerry's, Zappo's, Nike, NASA và nhiều doanh nghiệp khác đã bắt đầu bố trí phòng nghỉ cho nhân viên.

Google là công ty có đề xuất ngủ trưa nổi tiếng nhất. Theo phóng sự của đài CBS News, Google đã trang bị "buồng ngủ với đồ bịt mắt bằng len cashmere. David Radcliffe, phó giám đốc bất động sản của công ty trả lời phỏng vấn đài CBS rằng: 'Nơi làm việc không thể gọi là trọn vẹn nếu thiếu đi buồng ngủ.'"

Ariana Huffington và nhiều người khác cũng đã bắt đầu mở những công ty cho thuê đệm và phòng ngủ để người làm việc có thể nghỉ ngơi trong ngày.33

33. Theo tờ New York Times 4/2018.

Đặt tên cho công ty là *Thrive Global*, Huffington viết trên trang web thriveglobal.com rằng: "87% nhân viên trên toàn thế giới không nhiệt tình với công việc, 78% công ty nhận định căng thẳng là nguy cơ sức khỏe hàng đầu ở nơi làm việc, và 96% lãnh đạo lâu năm cảm thấy bị vắt kiệt sức."

Người Mỹ đang lâm vào tình trạng kiệt sức, tổn thất kinh tế vô cùng lớn, nhưng tạm gác vấn đề năng suất sang một bên, sức khỏe người lao động cũng đang gặp rủi ro lớn đến mức CDC đã tiến hành kiểm tra vấn đề và

chỉ ra trong nghiên cứu được công bố vào tháng 2/2016 rằng: "Hơn một phần ba người trưởng thành ở Mỹ thường xuyên bị thiếu ngủ."

Nghĩ lại xem bạn có thái độ thế nào với đồng nghiệp và người thân khi không ngủ đủ. Khả năng rất cao rằng bạn trở nên cộc cằn, khó

chịu, dễ

bị kích động, khổ sở, và thiếu tập trung. Giờ thì nghĩ xem nếu bạn không phải là người duy nhất cảm thấy như vậy, chuyện gì sẽ xảy ra?

Người Mỹ chúng ta đang sống trong một xã hội ngập tràn căng thẳng.

Nếu muốn biết điều gì đã *đóng góp* vào tình trạng hỗn loạn quốc gia chúng ta đang phải chịu, hãy nhìn vào sự thiếu ngủ. Nếu người Mỹ được ngủ nhiều hơn thì khi thức dậy, chúng ta sẽ có được năng lượng cần thiết để xử lý những vấn đề vốn khiến chúng ta thao thức hằng đêm.

Và tất nhiên, những người yếu thế, những người có ít quyền lực nhất cũng là những người ngủ ít nhất.

Nghiên cứu của CDC chỉ ra rằng: "Thời gian ngủ cần thiết để có được sức khỏe tốt có tỷ lệ thấp trong nhóm người Hawaii bản địa/dân đảo Thái Bình Dương (54%), người da đen không phải gốc Mỹ La Tinh (54%), người đa chủng tộc không phải gốc Mỹ La Tinh (54%) và người Mỹ bản địa/Alaska bản địa (60%) so với người da trắng không phải gốc Mỹ La Tinh (67%), người Mỹ La Tinh (66%) và người châu Á (63%)."

CDC cũng cho biết tỷ lệ người có "thời gian ngủ ngắn" ít hơn bảy tiếng mỗi đêm cao nhất với nhóm người Mỹ da đen (45,8%) và thấp nhất với

người Mỹ da trắng (33,4%).

"Đặc quyền da trắng" vừa có thêm một định nghĩa mới.

Giấc ngủ đã trở thành một món hàng, thậm chí là một món hàng cao cấp.

Nếu có đủ tiền, ta sẽ mua được nhiều hơn. Từng người chúng ta bị sự mệt mỏi ảnh hưởng theo từng cách khác nhau.

Có lý do để một số người trong chúng ta được nghỉ ngơi đầy đủ còn một số lại mệt mỏi suốt ngày.

Trong quyển *The Happiness Fantasy* (Ảo tưởng hạnh phúc – ND), Carl Cederström đã nhắc tới Jonathan Crary, tác giả cuốn 24/7: *Capitalism and the Ends of Sleep* (24/7: Chủ nghĩa tư bản và cái kết của giấc ngủ

-

ND): “Jonathan Crary lý luận rằng chủ nghĩa tư bản ngày nay đang cố

gắng đô hộ con người mọi lúc, kể cả khi ngủ. Ông nói rằng vào đầu thế

kỷ 20 ở Mỹ, một người trung bình ngủ mười tiếng mỗi ngày, rồi giảm xuống tám tiếng vào thập kỷ 1950, rồi ngày nay là sáu tiếng rưỡi… Ngủ

bị xem như nguy cơ làm giảm năng suất.”

Cederström cũng nhắc tới tác phẩm của Byung-Chul Han, Giáo sư Đại học nghệ thuật Berlin, tác giả cuốn *“The Burnout Society” (* Xã hội kiệt quệ

- ND): “Khi mỗi phút giây đều được xem là cơ hội để gia tăng hiệu quả

sản xuất thì chẳng còn chỗ nào cho thời gian phi sản xuất, thoát khỏi tích lũy tư bản. Sự ám ảnh với thành công này đang ‘vắt đến tận cùng sức lực con người’. Kinh khủng hơn, ta bị vắt kiệt trong cô độc. Han tiếp tục

chỉ ra rằng sự mệt mỏi đó ‘mang tính chia rẽ và cô lập’.”

Hãy hy vọng rằng bạn có may mắn được làm việc trong một công ty trả

tiền để bạn chợp mắt giữa giờ làm. Rồi khi thức dậy, tỉnh táo đủ năng lượng, bạn có thể nghĩ đến những biện pháp cải thiện điều kiện làm việc và mức lương để không phải chợp mắt nhiều như vậy nữa.

Ngủ là một cách chấp nhận vấn đề trong cuộc sống và nói: Biết gì không?

Tôi tạm nghỉ một chút đây. Ngủ trưa một giấc. Không làm nữa đâu.

Tôi không ủng hộ lợi ích của giấc ngủ trưa để bạn làm việc nhiều hơn, nhưng nếu bạn muốn cho cái hoạt động không có mục đích, hướng đến hạnh phúc mà bạn tham gia này một mục đích, cứ tự nhiên. Tôi chỉ nhìn nhận giấc ngủ trưa nhiều hơn Clinton thôi.

Clinton là con mèo tôi nuôi, trước đây sống lang thang ở khu Lower East Side của Manhattan (được đặt tên theo một con phố ở đấy). Nó ngủ suốt cả ngày. Có thể nói nó là sinh vật nhàn hạ nhất tôi từng

thấy trên đời.

Sống thế mới là sống chứ. Nó hay nằm ngửa bụng, giơ chân lên trời, bộ

dạng thoải mái cực kỳ, nhìn cứ như bị sóng đánh dạt vào bờ. Không chút bận tâm xem phải làm gì; nói cho đúng thì đó là thứ cuối cùng nó nghĩ

đến.

Hãy sống như Clinton, tôi tự nhủ. Và bạn cũng có thể sống như nó đấy.

Chương 5

NGÂM MÌNH

Bạn có biết ai là người tắm gội sạch sẽ nhất không? Nếu có ai nghiên cứu về đề tài này thì chắc chúng ta sẽ biết. Cái chúng ta biết đó là người Nhật luôn cố gột rửa đi những dơ bẩn cả ngoài da lẫn trong tâm hồn. Sáng đến, chiều buông, hai lần một ngày người Nhật ngâm mình trong bồn nước.

Ngày nghỉ họ thường đến *onsen* và *ryokan*, nơi các thế hệ trong gia đình cùng cởi hết quần áo và ngâm mình trong nước nóng. Chia thành hai bên nam nữ, họ ngồi lại, nhắm mắt, đón nhận vòng tay của mẹ thiên nhiên.

Rồi những nhà tắm công cộng (từng có thời nở rộ ở Mỹ) cho phép ta tắm cùng hàng xóm lẫn người lạ mà không phải e ngại việc phô bày cơ thể.

Đúng là chấp nhận theo triết lý UKEIRERU!

Tắm là de *rigueur* 34 ở Nhật, và cứ có cơ hội là người ta đi tắm nước nóng hoặc nghĩ về tắm nước nóng. Một ngày bắt đầu trong bể tắm, ở nhà hoặc ở phòng tắm chung, dội từng thau nước xuống đầu. Và sau một ngày làm việc mệt mỏi, ta lại ngâm mình trong bồn nước.

34. Yêu cầu bắt buộc (ND).

Lúc sống ở Nhật, tôi tắm khi ngủ dậy và trước khi đi ngủ.

Những căn nhà tôi thuê đều trang bị bồn tắm lớn làm bằng gỗ tuyết tùng

đổ đầy nước rất nhanh. Tôi thả mình vào bồn, ngửa đầu ra, nhắm mắt lại, cố gắng không nghĩ gì cả.

Lúc nghỉ chân tại các lữ quán *ryokan*, tôi tắm suối nước nóng cùng các vị

khách trần truồng khác trước bữa sáng, sau bữa sáng, sau bữa trưa, trước bữa tối và sau bữa tối.

Nhiều nền văn hóa đề cao việc tắm rửa, cho dù là tắm riêng hay tắm chung. Nhật Bản cũng vậy, nhưng vai trò của việc tắm ở Nhật lại có sự

khác biệt vô cùng lớn so với những nơi khác.

Người La Mã cổ đại biến việc tắm thành cơ sở cho văn hóa hưởng thụ.

Tầng lớp quý tộc thời đó không thích gì hơn là được tận hưởng lạc thú xa hoa trong những tòa biệt viện lộng lẫy.35

35. Học theo lối sống xa hoa trụy lạc này, một công ty Mỹ có trụ sở ở Minnesota đã lấy tên theo lối sống của người La Mã: Sybaritic. Đây là công ty chuyên cung cấp bể tắm con nhộng giúp bạn "hòa làm một với nước", theo trang web của họ. Bể tắm Sybaritic Relaxwell Oceanpod quả thật bắt mắt vô cùng: kiểu dáng xinh đẹp, với cái giá 23.995 đô Mỹ, đây sẽ là món quà Giáng Sinh tuyệt vời nhất, kể cả khi vợ tôi đọc được những dòng này rồi muốn đi vay tiền. Đó là lý do ta không nên bỏ qua phần chú thích cuối trang.

Mà đó thật sự là điểm chính: trong nhiều nền văn hóa, việc tắm, từ thời cổ đại đến ngày nay, thường là địa hạt riêng của tầng lớp thượng lưu, là đặc quyền hưởng thụ, là biểu tượng của sự giàu sang. Còn ai khác có thời gian và tiền bạc để đi ngâm nước chứ?

Ở Tây Âu, tắm lại trở thành một ngành công nghiệp, với những làng spa

thư giãn xuất hiện khắp các trang tiểu thuyết và tờ rơi quảng cáo, từ

Marienbad tới Aix les Bains tới Leukerbad tới Vichy.36

36. Bạn có thể đắm mình trong cảm giác xa hoa tại các spa cao cấp như khu bể tắm ở Vals, Thụy Sĩ do Peter Zumthor, chủ nhân giải thưởng Pritzker danh giá nhất trong ngành kiến trúc thiết kế, hoặc các khu nghỉ dưỡng sang trọng ở châu Âu và Bắc Mỹ.

"Tiếp nhận chữa trị" là cách gọi vào thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20 khi ta ngâm mình để giải tỏa căng thẳng (hoặc các loại bệnh tật như lao phổi, vốn không chữa được cho đến khi kháng sinh ra đời). Nguyên nhân gây căng thẳng thì không ai đề cập, mục đích ở đây chỉ có "chữa trị" bằng cách chủ tâm quên hết mọi việc. Ngâm mình trong bể tắm suối nước nóng trong nhà hoặc ngoài trời chính là một biện pháp hữu hiệu.

Nhưng vẫn còn một khía cạnh khác.

Người nhập cư tới Mỹ, người lao động ở các thành phố châu Âu trước đây phải chui rúc trong những căn phòng không hề có vòi tắm hay bồn tắm.

Ngày nay bạn vẫn có thể thấy được dấu tích hệ thống nhà tắm công cộng ở khu Lower East Side của New York.

Hồi còn nhỏ, cha thường dẫn tôi đến nhà tắm công cộng (ông gọi nó là *schvitz*, nơi đổ mồ hôi) ở quận Garment, Manhattan.

Nhà tắm nằm sâu dưới tầng hầm một tòa nhà hết sức bình thường, bên trong toàn là những người đàn ông to béo lớn tuổi, trần như nhộng, loạng choạng trên sàn gạch trơn trượt, bước ra bước vào mấy hồ tắm

nước nóng. Họ không hề im lặng mà rên rỉ rất nhiều, cái âm thanh không hề giống bất cứ thứ gì tôi từng nghe: vẻ nhẹ nhõm và đôi phần thỏa mãn thì nghe quen đấy, nhưng cái không quen là nỗi buồn không lẫn được vào đâu. Sau mỗi lần ngâm, chúng tôi ngồi xuống băng ghế gỗ trong một căn phòng ẩm ướt, và một vài người dùng nhánh sồi thơm rậm lá quất xuống người mình. Cho đến bây giờ, nếu nhắm mắt lại, ngồi yên một lúc, tôi vẫn có thể hình dung được mùi lá sồi cùng mùi mồ hôi của những người đàn ông mệt mỏi ngày ấy.

Tắm ở Nhật không phải là đặc quyền hưởng thụ của giới thượng lưu, hay một điều khó với tới. Gần như cộng đồng nào cũng có nhà tắm công cộng, nơi cho ta cơ hội làm quen với mọi người, và cũng để thế giới biết đến ta.

Ta chấp nhận cơ thể trần trụi không hoàn hảo của mình, ta chấp nhận cơ thể trần trụi không hoàn hảo của người khác.

Chẳng còn gì để sợ một người quần là áo lụa khi đã tắm cạnh họ mà chẳng có gì trên người.

Có một *ryokan* tôi đã đến rất nhiều lần, người chủ ở đó là một người đàn ông lịch sự tám mươi tuổi, dáng vẻ nghiêm nghị, có khả năng khiến bất cứ ai đứng cạnh đều cảm thấy nhỏ bé. Nhiều năm quen biết, những khi chúng tôi trò chuyện về những gì ông từng trải qua, những nơi ông từng đi, những thứ ông biết, tôi đều ngưỡng mộ vô cùng.

Thế rồi cách đây không lâu, ông ta và tôi vô tình có mặt trong phòng tắm cùng lúc. Ông cởi bộ yukata, để lộ cơ thể trắng nhợt, gầy gò, dội một thau

nước xuống đầu rồi cùng ngồi vào bể nước nóng với tôi. Đến khi đó tôi mới thật sự thấy thoải mái khi ở cạnh ông.

Từ nhiều thế kỷ trước, Nhật Bản đã công nhận vô vàn lợi ích có được

khi tắm nước nóng chung với người khác.

Tôi không thể không hình dung ở đất Mỹ, cảnh sát tắm cùng với nghi can, con nợ tắm cùng với chủ nhà băng, người da trắng thượng đẳng trần truồng ngồi cạnh người da đen. Tôi không có đang xéo xắt ai đâu. Có lý do thật sự để hồ bơi ở Mỹ phân làm nhiều khu – cho dù có mặc đồ bơi thì ngâm nước cùng một chỗ với người khác vẫn tạo nên tính gắn kết. Người ta dễ e sợ và bất an khi mất đi lớp vỏ bảo vệ bên ngoài, nhưng không chỉ

thế, khi trút bỏ lớp quần áo, sắc độ của màu da buộc phải nhường đường cho nét tương đồng giữa vai, eo và cả những chỗ khuất vốn bị che giấu.

Khi tắm ở nhà tắm công cộng, người Nhật thường mang theo một cái túi nhỏ đựng khăn tắm, mỹ phẩm… Không như *schvitz*, ở đây không có tiếng rên rỉ mà cực kỳ im lặng. Người ta không ngại ngùng xấu hổ khi khỏa thân tắm cùng người lạ, đây là một điều tự nhiên trong cuộc sống đã được chấp nhận từ lâu. Một cách nữa để được tập thể chấp nhận đấy.

Nhật Bản sở hữu nguồn năng lượng địa nhiệt lớn, do đó các suối nước nóng để ngâm mình có thể tìm thấy ở rất nhiều nơi. Đây cũng là một dạng thức chấp nhận: thiên nhiên sẽ không bớt tàn bạo, động đất và núi lửa vẫn sẽ hoành hành trên đất Nhật. Vậy thì hãy chấp nhận món quà suối nước nóng mà các thế lực thiên nhiên hùng mạnh chết người kia

ban tặng.

Điểm cuối cùng, đồng thời là điểm khác biệt nhất cũng như quan trọng nhất trong văn hóa tắm của Nhật mà chúng ta có thể học hỏi chính là sự

thông dụng. Ở Nhật, tắm tập thể là một hình thức vô cùng phổ biến mà bất kỳ ai cũng có thể tận hưởng. Nó không dành riêng cho người giàu, nó cũng chẳng dành riêng cho người nghèo.

Dù quy định tắm là phải cởi hết quần áo, nhưng ta vẫn phải dùng một cái khăn nhỏ để che vùng kín khi đi từ khu vực tắm vòi sen tới bể nước nóng. Ta phải tắm rửa sạch sẽ bằng xà phòng trước khi xuống bể, bởi khi bước xuống bể nước thì ta chỉ ngâm mình mà thôi. Ngồi vào bể, ta có thể

quấn khăn lên đầu hay gấp gọn để trên thành hồ.

Và như thế, ta ngồi đó, ngâm nước đến cổ, nhắm mắt lại, hoặc khe khẽ

trò chuyện với bạn bè. Đừng cố gắng "hòa làm một với nước" hay "tiếp nhận chữa trị" gì cả, thay vào đó hãy thật sự cảm nhận sự gần gũi của thiên nhiên hết mức có thể. Các bể tắm ở *onsen* hay khu phố thường viền bằng đá, được thiết kế để đặt ở ngoài trời hoặc giữa rừng nơi chim hót trên cành và gió nhẹ thổi qua tàng cây. Ngâm mình trong làn nước nóng khi tuyết rơi trên đầu hay mưa tuôn xối xả, không có mấy điều trên đời có thể mang đến cho ta cảm xúc sâu sắc như vậy đâu.

Có hai cách tắm cơ bản ở Nhật. Tắm một mình, hoặc tắm tập thể. Cả hai cách đều mang lại niềm vui thú tuyệt vời.

Một trong những kỷ niệm tắm khó quên nhất đời tôi là ở một bể tắm nhỏ

của *ryokan* Kayotei, vào lúc bình minh. Giờ đó chưa ai dậy cả, ngoại trừ

tôi vì vẫn chưa hết khó chịu sau chuyến bay. Tôi đi chân trần qua hành lang lạnh lẽo trải chiếu *tatami* thoảng mùi rơm rạ, bước xuống dãy cầu thang ngắn dẫn vào khu vực tắm. Tôi cởi bộ *yukata* ra. Ghế đẩu, thau rửa bằng gỗ xếp sẵn dưới đất cạnh vòi sen. Tôi tắm rửa sạch sẽ trước khi bước xuống bể nước. Đối diện bể là một bức tường bằng kính lớn có thể mở ra ở giữa. Tôi mở chốt, đẩy cửa sổ. Tuyết ùa vào. Tôi nghe được cả tiếng tuyết rơi trên những cành cây khô. Bầu trời dần chuyển sáng và tôi ngồi đó, ngắm nhìn rừng cây đang từ từ hiện ra. Tôi chỉ có một mình, nhưng là một phần của thiên nhiên, tôi không hề đơn độc.

Một lần khác, tôi tắm cùng một nhóm người lạ, người Nhật có, người Tây có, trong một bể tắm ngoài trời của *ryokan* Myojinkan ở Matsumoto.

Chúng tôi đa phần chỉ thì thầm, cười đùa khe khẽ, tận hưởng niềm vui ở

cạnh nhau trong dòng nước nóng. Đó là cảm giác có nơi để thuộc về mà tôi chưa từng biết đến trước đây.

Khoa học cũng ủng hộ việc tắm nước nóng. Bạn có thể tìm thấy các bài nghiên cứu chỉ ra công dụng của tắm suối nước nóng thiên nhiên như hạ

huyết áp, giảm đau khớp, tăng tính đàn hồi da, hay thư giãn tinh thần.

Những lợi ích đó không phải là kết luận sau cùng, và cũng không có bằng chứng nào cho thấy các công dụng trên có tác dụng mãi mãi. Nhưng đó vốn không phải là mục đích chính của tắm nước nóng.

Ngâm mình trong nước giúp ta bình tâm, đó *là* một dạng chữa trị và ta không cần bác sĩ đứng ra xác nhận. Thông tin này là một điểm cộng, giống như biết được các nhà khoa học đã khám phá ra bánh kem sô cô la không chỉ ngon mà còn tốt cho sức khỏe.

Dạo gần đây đang thịnh hành xu hướng đưa việc tắm đến gần với cuộc sống của nhiều người hơn. Một trong những đề xuất nổi bật nhất là

“phong trào” tắm giữa rừng xanh do nhóm này dẫn đầu: http://www.shinrin-yoku.org.

Trang web viết rằng tắm giữa rừng xanh sẽ giúp ta: “Hít thở, thư giãn, thả hồn, tiếp xúc, lắng nghe, hồi phục.”37

37. Amos Clifford là người đứng sau dự án tắm giữa rừng xanh. Ông có tình yêu thiên nhiên sâu sắc và đã cống hiến nhiều năm cho sự nghiệp chữa trị. Ông có khả năng sáng tạo tài tình trong việc kết hợp các kỹ năng này với nhau. Điều thú vị về Clifford là đóng góp của ông trong thay đổi trị liệu: “Đây là về việc chấp nhận bản thân trong mối quan hệ với thiên nhiên, trải nghiệm cảm giác trở thành một phần của thiên nhiên, đồng thời nhận ra đây là nơi chúng ta thuộc về.”

Ngâm mình trong nước nóng.

Nếu bạn sống quá xa rừng già, vậy thì hãy đến ngâm mình thư giãn ở

những nhà tắm công cộng tiên tiến đang mọc lên khắp các thành phố, thị trấn ở phương Tây.38

38. Một doanh nghiệp kịp thời nắm bắt xu thế này là Beaire. Công ty này có hệ thống bể tắm ở Tribeca-NYC, Barcelona, Chicago, London, và Paris.

Ở châu Âu, ta có thể tìm thấy các spa cung cấp “bể tắm La Mã/Ireland”, nơi nam và nữ khỏa thân đi từ bể tắm này sang bể tắm khác, lựa chọn nhiệt độ phù hợp, im lặng ngâm mình để rửa trôi mọi phiền muộn. Sau khi trải nghiệm, tôi có thể nói với các bạn rằng đây là một cách khó quên để tìm hiểu về hàng xóm của mình.

Ngâm mình trong bồn tắm, ta tìm lại được liên kết với bản thân, với thiên nhiên, con người và cộng đồng xung quanh. Ta khiêm nhường ngồi yên trong làn nước, không nói gì nhiều. Để nước chiếm lĩnh tất cả. Tư tưởng, cảm xúc trong ta sẽ dần thay đổi, để rồi ta chấp nhận vị trí của mình giữa cuộc đời, phơi bày ra tất cả yếu đuối.

Các nền tôn giáo đều công nhận tắm có vai trò đưa ta đến gần hơn những điều bên ngoài bản thân.

Lễ rửa tội của Cơ Đốc giáo. Phép nhúng nước thánh *mikvah* của Do Thái giáo. *Magh Mela*, lễ hội ngâm mình trong sông thiêng hằng năm của Ấn Độ giáo vì mục đích thanh tẩy, và tầm quan trọng của việc tẩy rửa cơ thể

hằng ngày, hay còn gọi là *Snanam*. Hồi giáo có nghi thức tắm *Ghusl* để

tẩy trần. Tất cả hình thức này đều mang ý nghĩa gột rửa đi tội lỗi nhuốc nhơ, đồng thời buộc tội những ham muốn thể xác.

Mặc dù việc tắm ngày nay có gốc rễ sâu xa từ nghi thức gột rửa tội lỗi, nhưng nó vẫn có nhiều điểm chung với phong cách người La Mã hơn: tự

thưởng cho bản thân, một mình hoặc với bạn bè hay người lạ; tiếp cận gần hơn với tâm hồn và thiên nhiên so với khi khoác lên người đủ loại

trang phục.

Người Nhật ngày nay không quá sùng đạo, họ kính ngưỡng thần linh chứ

không sợ hãi hay nguyện dành hết đời mình để cầu nguyện, thờ phụng thánh thần. Điều chúng ta có thể học được từ họ chính là nếu hiểu được thiên nhiên muốn gì ở chúng ta, chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận thiên nhiên và bản thân mình hơn.

Có đôi khi tôi thấy mình rơi vào vùng “nước nóng”: làm bản thân thất vọng, làm người khác thất vọng. Tôi cảm thấy căng thẳng vì thất bại và oán trách bản thân. Nhưng một khi ngâm mình *vào* nước nóng thật, những điều làm tôi sợ hãi hay khổ sở bỗng dưng nhỏ bé đi rất nhiều. Nó không hẳn là liều thuốc giải, nhưng chắc chắn có thể giúp tôi nghỉ ngơi trong giây lát.

Chương 6

THIÊN NHIÊN LÀ GÌ?

Nhật Bản là quốc gia tôn sùng thiên nhiên đến mức các phương diện để

định nghĩa bản sắc cá nhân đều thông qua cách sống giữa sân vườn, rừng cây, núi non hay biển cả. Nhưng họ cũng cùng lúc không thể ngăn được bản thân phá hoại điều tạo nên sự sống cho mình.

Trong số những quốc gia công nghiệp hóa, Nhật đứng đầu khoản hủy hoại môi trường, từ săn cá voi đến làm nhiễm độc đất, ô nhiễm không khí đến biến đất thổ cư thành khu công nghiệp khô cằn.

Sau chiến tranh, người Nhật mang trong mình thôi thúc phải xây dựng một nền kinh tế cạnh tranh toàn cầu để bù đắp cho nỗi nhục bại trận, chính quyền và doanh nghiệp Nhật cũng vì thế mà ưu tiên phát triển kinh tế hơn là bảo vệ thiên nhiên. Với họ, có vẻ như việc tái thiết quốc gia quan trọng hơn nhiều so với sống có trách nhiệm với môi trường. Quyết định chua xót này trái ngược hoàn toàn với lối sống đặc trưng mà người Nhật đã hình thành từ ngàn xưa: tôn kính thiên nhiên.

Bên cạnh môi trường bị hủy hoại, người Nhật còn phải hứng chịu thảm họa đến từ thế lực bên ngoài. Trong Thế chiến thứ hai, Mỹ đã dội bom liên tục xuống nước Nhật, bao gồm hai vụ đánh bom nguyên tử vô nhân đạo xuống thành phố Hiroshima và Nagasaki khiến hàng trăm ngàn dân thường thiệt mạng, cùng với các đợt không kích đã oanh tạc và san

phẳng gần như toàn bộ Tokyo.

Kết quả là, các thành phố ở Nhật ngày nay được gia cố và chuẩn bị cho tình huống tồi tệ nhất. Các khu trung tâm nằm sâu dưới lòng đất với hệ

thống đường sá đầy đủ và vô số cửa hàng. Dường như họ đang xây dựng chỗ trú ẩn để có thể tiếp tục cuộc sống ở những nơi không có thiên nhiên, nơi tất cả đều là nhân tạo, nếu tình thế dồn họ đến bước đường ấy.

Chưa dừng lại ở đó, Nhật Bản phải hứng chịu hàng loạt thiên tai

thảm khốc đã để lại di chứng nặng nề: đại thảm họa động đất Kanto năm 1923

ở Tokyo, trận động đất Kobe năm 1995, trận động đất và sóng thần Sendai năm 2011, vô số vụ cháy ở Kyoto suốt nhiều thế kỷ qua. Vì vị trí địa lý khắc nghiệt mà theo thời gian, vô số thảm họa kinh hoàng cứ bất ngờ xảy đến với mức độ thường xuyên đến đáng sợ. Và vẫn còn khả năng tiếp diễn.

Các trung tâm đô thị ở Nhật sừng sững những tòa nhà xi măng cốt thép được thiết kế để chống lại động đất, sóng thần và được cho là có thể tồn tại vĩnh viễn. Thế nhưng chúng chẳng mang lại cảm giác tuyệt vời mà chỉ gợi lên nỗi mất mát. Cảm giác bị bỏ rơi, bị tách rời khỏi thiên nhiên càng trở nên trầm trọng hơn bởi những khó khăn bất thường xung quanh.

Như Ted Bestor đã nói trong tác phẩm kinh điển "*Neighborhood Tokyo*"

(Khu phố Tokyo – ND), đường phố, số nhà ở đây rối rắm đến mức đáng sợ. Các ngôi nhà không phải lúc nào cũng đánh số theo đúng thứ tự, còn

bảng chỉ đường nhiều khi chẳng có. Việc người dân địa phương phải gọi điện hỏi đường để đến nơi cần đến dù chỉ cách có một hoặc hai dãy phố

không còn là điều hiếm thấy.

Đời sống Ghusl trở nên hỗn loạn, phức tạp và xa lạ là thế, nhưng trong thâm tâm người Nhật vẫn tồn tại cảm giác thanh thản không thể xóa nhòa rằng thiên nhiên định nghĩa nên con người. Chúng ta lo lắng, sợ

hãi, chúng ta khó chấp nhận được sự chóng vánh của cuộc đời, tất cả là vì chúng ta đã mất đi chỗ đứng trong trật tự thiên nhiên. Nhưng chỉ cần nỗ lực, kiên trì ngày qua ngày để tìm hiểu và chấp nhận điều thiên nhiên trông đợi ở ta, ta rồi sẽ khôi phục được bản thân, sẽ xây dựng được cuộc sống tốt lành.

Tổn thương tâm lý do chiến tranh, nỗ lực công nghiệp hóa đất nước để

đáp trả, cộng với việc người Nhật ở các thành phố bị chia cắt với thiên nhiên đã làm dấy lên nhu cầu mạnh mẽ phải kết nối lại với truyền thống xưa. Những mối dây liên kết này hoặc đã bị tổn hại,

hoặc đã biến mất, và người Nhật giờ đây đang nỗ lực phục hồi. Ở một phương diện nào đó, chính sự xung đột giữa hiện đại và bảo tồn này đã định nghĩa cho văn hóa Nhật Bản.

Quan điểm khôi phục sự cân bằng giữa thiên nhiên và thế giới hiện đại đỉnh cao là một hiện tượng *cá nhân* đặc sắc, nhất là ở những quốc gia tiên tiến.

Có bao nhiêu người sẵn sàng từ bỏ mạng xã hội, Iphone, mua sắm trên

mạng, công nghệ thực tế ảo hay vô số điều đã khiến cho cuộc sống dễ

dàng hơn rất nhiều so với các thế hệ đi trước chứ?

Phải, dễ dàng hơn.

Dễ dàng hơn ở vô số phương diện mà nhiều người đã nói, nhưng trong trường hợp bạn vẫn còn hoài nghi thì hiện nay, chỉ cần vài phút trên Internet là chúng ta có thể hoàn thành rất nhiều việc vốn tiêu tốn nhiều giờ hoặc nhiều ngày, từ cấp lại bằng lái xe đến thuê xe hay mua quần áo.

Không phải năm lần bảy lượt tới ủy ban hay cửa hiệu, tôi có nhiều thời gian hơn để làm những việc được cho là có giá trị hơn. Tôi thuộc nhóm người không nghĩ công nghệ mang lại mặt trái gì mà thấy nó là công cụ

vô cùng hữu ích để giải quyết vấn đề. Và vâng, tôi dành rất nhiều thời gian để lên mạng, giống như bao người khác thôi, bởi vì… khoan, **MẤY**

NGƯỜI CÓ THẤY ANH TA VỪA ĐĂNG GÌ TRÊN TWITTER KHÔNG?

Nhưng tôi cũng dành ra nhiều tuần trong năm để đi leo núi, ngắm mây trời, cây cối, chim muông. Ta hoàn toàn có thể làm được cả hai, thế thì tại sao lại không làm nếu may mắn có đủ điều kiện?

Người Nhật ngày nay cố gắng phát triển kinh tế song song với đáp ứng kỳ vọng của thiên nhiên. Họ tìm cách kết hợp hài hòa hiện đại với truyền thống, vừa cung cấp cơ sở hạ tầng kinh tế cho thế hệ tương lai vừa bảo tồn và tôn kính thiên nhiên để cuộc sống trở nên xứng đáng và giàu ý nghĩa.

Người Nhật làm điều đó thế nào?

Ở Nhật, ta có thể cảm nhận rõ rệt nhất xung đột ở những nơi cái mới và cái cũ giao thoa. Thông qua cảm nhận, ta sẽ dần hình thành nhận thức và thậm chí là thấu hiểu.

Tôi từng cảm nhận được xung đột đó ở Kyoto, nơi “chỉ” bị đánh bom có ba lần trong Thế chiến thứ hai.

Vì thoát khỏi các trận oanh tạc của không quân Mỹ một cách khá nguyên vẹn, rất nhiều công trình kiến trúc ở đây, từ khu Gion tới các quận hiện đại, vẫn còn lưu giữ được nét truyền thống. Năm 2007, chính quyền thành phố ban hành lệnh giới hạn xây nhà trên mười tầng, cấm đặt bảng quảng cáo trên mái nhà và sử dụng đèn nhấp nháy. Khắp thành phố vẫn còn lưu lại hàng chục đền chùa cổ. Những lữ quán ryokan nổi tiếng nép mình trong các ngõ hẻm. Người dân mặc kimono và đi guốc gỗ ra đường.

Những quán trà, tiệm mì soba và quầy bán đậu phụ trên trăm tuổi vẫn tồn tại. Xung quanh khu chợ Nishiki có rất nhiều cửa hàng bán đồ thủ

công mỹ nghệ, quạt cầm tay, vải vóc. Không khó để hình dung Kyoto một trăm năm trước trông như thế nào.

Kyoto cũng sở hữu những quán bia tươi phong cách, rất nhiều khách du lịch và sinh viên đến từ phương Tây, phong cách nghệ thuật đương đại đang trên đà phát triển, nhà hàng Ý hảo hạng, hệ thống tàu điện, câu lạc bộ jazz, và trung tâm mua sắm quy mô lớn. Thành phố cũng đang nở rộ

những khách sạn hạng sang của các tập đoàn quốc tế sau khi tạp chí du

lịch gọi đây là “thành phố tuyệt vời nhất thế giới”. Người dân địa phương lo lắng Kyoto sẽ trở thành Venice hoặc Barcelona của Nhật, một phiên bản giải trí thay thế cho những điều khiến nơi đây thành độc nhất vô nhị.

Không có nơi nào trên thế giới sống động như nơi này, và sự xung đột trong lòng Kyoto cho ta manh mối để giải mã cuộc sống hạnh phúc thông qua việc chấp nhận thiên nhiên.

Năm 2017, tôi bắt đầu làm việc với cựu tổng quản lý khách sạn Hyatt Regency Kyoto, Ken Yokoyama, cho dự án để khách du lịch phương Tây lưu trú dài ngày ở các thiền viện.

Nhiệm vụ của tôi là giới thiệu các thiền viện trên trang web để các vị

khách tiềm năng biết được ở đó có gì. Mỗi thiền viện đều có một nhà sư

phụ trách tiếp đón khách lưu trú, giảng giải về thiền cũng như dạy tập thiền. Tôi phải phỏng vấn các vị sư này để thu thập tài liệu về lịch sử, đức tin của họ để cung cấp cho khách tham quan sau này.

Có năm ngôi thiền viện được chọn. Khu vực sinh hoạt của các nhà sư

trước đây được tân trang, trang bị đầy đủ nhà bếp hiện đại, phòng ngủ

lớn, bồn tắm gỗ sâu lòng, hành lang dài lát gỗ bóng loáng, cửa sổ kính lớn, vách tường gỗ trơn. Khu vực sinh hoạt nhìn ra khu vườn có hàng cây được cắt tỉa công phu, cái hồ nho nhỏ với cá bơi và sếu ngụp lặn.

Các vị khách lưu lại chùa sẽ không sợ bị làm phiền, hằng ngày học ngồi thiền với sư thầy, và có cơ hội được tham gia những nghi lễ gắn liền với

lối sống chấp nhận sự ngắn ngủi của cuộc đời.

Phải ngồi chung chỗ với một nhà sư suốt mấy tiếng liền kể ra cũng đáng sợ. Trước khi bắt đầu công việc, tôi đã dành ra mấy tháng nghiên cứu về

Phật giáo Thiền tông để chuẩn bị cho cuộc phỏng vấn, nhưng khi đối mặt với các nhà sư, tôi vẫn thấy lo lắng. Tôi chẳng muốn mình nói năng như

một thằng ngốc: tôn sùng thái quá, dốt nát chẳng biết gì, hay bất kính quá thể.

Quá nửa thời gian tôi đã nói năng như một thằng ngốc rồi.

Nhưng có lẽ vẫn đỡ hơn chút so với việc tôi không tự giác cư xử cho ra hồn.

Tôi không rõ nên hỏi gì, vậy nên đã cảm ơn nhà sư vì đã dành thời gian tiếp tôi, rồi đặt những câu hỏi mở như: Thầy sống ở đây bao lâu rồi? Hằng ngày thầy làm gì? Thầy quyết định xuất gia từ khi nào?

Một nhà sư từng sống ở California suốt mấy mươi năm, trước đây làm đầu tư bất động sản và kinh doanh nhà hàng. Ông trở về Kyoto tiếp nhận vị trí trụ trì sau khi cha ông, trụ trì trước đây của chùa, qua

đời. Ở ông là sự tổng hợp lạ lùng giữa phong thái thoải mái cởi mở của dân bờ Tây Hoa Kỳ và nét tâm linh Nhật Bản.

Một nhà sư khác lại chưa từng bước chân ra khỏi thiền viện suốt nhiều thập kỷ. Một vị nữa thì chuyên nấu ăn cho khách ngoại quốc dựa trên giới luật xưa cùng con trai mình. Nhà sư thứ tư cho tôi xem một quyển

sách của Giáo sư đại học Columbia viết về quá trình giảng dạy của ông.

Nhà sư thứ năm hay kể chuyện ngụ ngôn và rất hài hước.

Mỗi vị đều nói chuyện hết sức thong thả và từ tốn trong lúc tôi ghi chép lại.

Chúng tôi thường bắt đầu buổi phỏng vấn trên chiếu *tatami*, cởi giày ra, ngồi gấp chân dưới đùi, tư thế này làm cổ chân tôi bị chuột rút bởi tôi chưa từng ngồi như thế. Sau đó tôi phải đổi sang ngồi xếp bằng, xoa xoa chân tới khi hết đau.

Chúng tôi uống trà. Rồi các nhà sư dẫn tôi đi tham quan các khu vườn, bảo tháp và nội viện chùa.

Mặc dù đều ở tuổi trung niên trở lên, nhưng họ vẫn bước đi một cách nhẹ

nhàng, linh hoạt, bằng chứng của việc thường xuyên vận động. Nhưng khi ngồi, họ *ngồi*. *Thật sự* ngồi. Ngồi mà không động đậy đến một thớ cơ.

Từ chuyển động đến bất động, mức độ tự chủ và tập trung của họ ở vào một tầm mới lạ hoàn toàn, không hề giống bất cứ điều gì tôi từng chứng kiến.

Rồi khi nói, họ nói một cách khúc chiết, như sợ mỗi tiếng thốt ra sẽ gây kinh động đến thiên nhiên xung quanh. Tiếng nói cũng làm gián đoạn mối liên kết không lời mà chúng tôi đang cố thiết lập với nhau.

Không phải các nhà sư hiểu biết thâm sâu hơn về cuộc sống. Từ góc nhìn của họ, từ góc nhìn của Thiền tông thì họ dường như còn biết ít hơn: Mọi

điều trong thái độ của họ nói lên rằng càng phân tích sẽ càng tạo ra rào cản. Hãy cứ chấp nhận thiên nhiên, trở thành một phần của nó, cố gắng hiểu thiên nhiên muốn gì ở ta hơn là áp đặt ý chí của mình

lên nó. Quá trình đó bắt đầu (và kết thúc) bằng cách buông bỏ.

“Con phải giải phóng tâm trí mình,” Shodo Egami, nhà sư chùa Shinnyoji nói với tôi. Ông là vị sư vui tính hay kể chuyện ngụ ngôn.

“Không còn tạp niệm. Chỉ còn cảm nhận.”

Lối sống cũng như quan niệm này của các nhà sư hoàn toàn xa lạ với tôi, nhưng trong khoảng thời gian ngắn sinh hoạt ở thiền viện được Ken chỉ

định, tôi đã dần làm quen, dần thấy những con người thần thánh này không còn đáng sợ.

Cũng may cho tôi là Ken, người đã chơi với tôi gần hai mươi năm, thường có thái độ thiếu thành kính một cách châm biếm vì đã làm việc một thời gian dài ở Úc với người phương Tây, cộng thêm việc anh ta đang theo học chuyên ngành Văn học Mỹ. Anh ta bảo tôi rằng anh ta thích nhất nhà văn Mark Twain và quyển *Những cuộc phiêu lưu của Huckleberry Finn.*

Một buổi tối nọ, hai chúng tôi ăn tối với món bò bít tết và rượu vang đỏ

Pháp hảo hạng. Tôi thuật sơ lại cho anh ta một ngày sống ở chùa.

“Egami-san nói thế với anh sao?” Ken hỏi. Anh ta có nụ cười thật rộng, cùng với cái đầu cạo trọc, nhìn cứ như Đức Phật sau khi thực hiện chế độ

giảm cân. “Thật sao? Và anh tin à?”

“Chậc, thì tin. Sao vậy Ken? Tính kiểm tra tôi hay gì?” Tôi bật cười. “Anh cho rằng họ nói vớ vẩn sao? Chẳng phải anh luôn nói truyền thống Phật giáo có ảnh hưởng lớn tới anh và gia đình anh sao? Rồi anh muốn bảo lưu lối sống Nhật trước thời Tây phương hóa? Rốt cuộc là thế nào?”

“Cả hai,” anh ta cười nói. “Đừng quá để ý.”

“Chuyện gì?”

“Toàn bộ chuyện này,” anh ta trả lời.

“Vậy là anh không tin những lời nhà sư nói?”

Anh ta chỉ lắc đầu như thể vừa trêu chọc được một người bạn phương Tây đang tìm kiếm sự giác ngộ sai chỗ.

“Sumimasen!” Ken cao giọng kêu to, người phục vụ bàn liền chạy tới như

có chuyện khẩn. “Rượu, *Onegaishimasu.”*

“Tôi không nói về đức tin,” anh ta bảo trong lúc chúng tôi uống thêm rượu. Ken hiểu biết rất rõ các loại rượu. “Các nhà sư sống tốt. Sao lại không?”

Sáng ra tôi thức dậy trong căn phòng từng dành cho các nhà sư ở thiền viện Kouunji. Phòng tôi có một cánh cửa lùa bằng kính nhìn ra khu vườn nhỏ, hành lang dẫn đến một bồn tắm vuông bằng gỗ tuyết tùng. Tôi thường đổ đầy nước nóng vào đấy rồi ngâm mình hồi lâu. Sau khi tắm xong, tôi bước ra khu vườn cạnh nhà bếp, tay cầm một tách cà phê, đứng

đó, lắng nghe tiếng xạc xào của rừng cây trong gió nơi dãy đồi phía Tây.

Trước khi đi gặp Ken và nhà sư cho cuộc phỏng vấn trong ngày, tôi thường thả bộ dọc theo *Tetsugaku no Michi (* Con đường Triết gia) nổi tiếng và kênh Biwa, cách thiền viện chừng năm mét. Con đường dẫn đến các thiền viện và đền thờ Thần đạo khác. Những hàng cây mận và anh đào chạy dọc hai bên kênh đào. Khi ấy là tháng Hai, mùa hoa mận nở.

Những cây sồi cổ thụ tỏa bóng râm mát trong các ngôi đền, còn các ngôi chùa thì có khu vườn được cắt tỉa cẩn thận.

Tất cả điều này đều mang ý nghĩa nào đó. Một cách quan sát để chắc chắn hơn, nhưng đồng thời cũng để hạnh phúc. Tôi không hề thấy cô độc dù đang ở *một* mình. Vợ con tôi đang ở Mỹ. Và điều kỳ lạ, thật sự kỳ lạ ở

đây là khi tôi xuống phố gặp gỡ bạn bè vào chiều tối, uống rượu và ăn *yakitori*, *khi đó* tôi mới thấy cô độc, *khi đó* nỗi cô đơn và buồn bã quen thuộc mới ùa về chiếm lĩnh lòng tôi. Ở với bạn bè, nhưng tôi lại cảm thấy cô đơn hơn ở với thiên nhiên.

Với cõi lòng thanh thản, tôi thấy mình trở nên nhỏ bé vô cùng khi sống trong một tòa thiền viện, khi thả bước theo con đường nhỏ dẫn đến các đền chùa lân cận. Cảm giác trong tôi, suy nghĩ trong tôi lúc ấy chẳng còn quan trọng so với cái tôi đang thấy xung quanh. Thật

nhẹ lòng làm sao khi biết thiên nhiên nói lên con người tôi hơn là những thành tựu tôi đạt được, tôi được giải phóng để tự do quan sát bất cứ thứ gì mình muốn. Tôi có thể chấp nhận sự bất lực của mình.

Tôi nghĩ rất nhiều về lời Ken nói. Nó làm tôi nhớ lại một buổi chiều lộng gió cách đây vài năm khi tôi đi cùng Takeshi. Anh ta chở tôi tới một bờ

hồ nằm cạnh đồng lúa, cách căn hộ của anh ở Niigata chừng vài dặm để

ngắm chim di trú. Tức cảnh sinh tình, tôi bèn kể cho anh ta một câu chuyện ngụ ngôn thiền, Takeshi liền cười phá lên.

"Ôi không!"

"Gì cơ?" Tôi hỏi lại.

"Một gã Tây lại đi kể chuyện ngụ ngôn thiền cho tôi sao?! Thôi!" Anh ta cười khúc khích. "Thôi cho xin đi, đừng có kể chuyện ngụ ngôn thiền!"

"Thôi được rồi," tôi nói.

"Tốt."

"Chuyện là thế này, một người con trai hỏi cha mình rằng ai là kẻ trộm nổi tiếng nhất, làm sao để đột nhập vào nhà…"

Takeshi để yên cho tôi kể hết câu chuyện. Anh ta có sức chịu đựng cao vậy đấy, nhưng anh ta cũng đã tỏ rõ quan điểm như Ken. Triết lý nhà Phật là cả một sự định hướng, một cách nhìn trọn vẹn được xây dựng trên cơ sở thiên nhiên. Đó không phải là một bộ điều răn, chẳng có sách phúc âm nào ở đây, người ta cũng chẳng mấy khi đeo mặt dây chuyền hình Phật trước ngực. Điều các nhà sư muốn nói chỉ ngắn gọn thế này: tìm vị trí của ta giữa thiên nhiên, thay đổi lối sống, khám phá nơi phù

hợp với ta.

Phải, nền công nghiệp hóa, áp lực vì phải dành nhiều giờ trong văn phòng thật ngột ngạt. Bởi vậy việc sống giữa thiên nhiên lại càng ý nghĩa.

Càng trải nghiệm, ta càng thấy việc bị tách rời khỏi nó không còn quá quan trọng nữa. Nó cụ thể như vậy đấy: thiên nhiên sớm nở tối tàn,

bất kể có hay không có ta. Mọi thứ vẫn diễn ra như thể ta không có giá trị.

Đúng vậy, chúng ta *không* hề có giá trị, lạ lùng thay điều đó lại khiến chúng ta đỡ căng thẳng hơn. Điều ta *cần* làm là thuận theo thiên nhiên chứ không bám lấy *ý kiến* của mình. Ta không có quyền quyết định.

Không sớm thì muộn sẽ chẳng còn ai trong chúng ta sót lại trên cõi đời này.

Với những chiêm nghiệm rút ra từ cách người Nhật nhìn nhận thiên nhiên, những bực bội phiền toái tôi phải trải qua trong ngày dần dần không còn đáng bận tâm nữa.

Ta thường nhận định bản thân dựa trên cảm giác tự hài lòng, nhưng nếu vượt qua được giới hạn đó và xem thiên nhiên mang lại ý nghĩa như thế

nào cho sự tồn tại của ta, ta sẽ có một góc nhìn hoàn toàn mới về điều tạo nên hạnh phúc.

Ken nói đúng:

“Đừng quá để ý.”

Để xóa bỏ những tác động của cô đơn, của những ngày dài làm việc, của môi trường kiệt quệ, hay của nhận thức rằng ta bị chia cắt với thiên nhiên, ta cần phải tìm kiếm sự bình yên cho tâm hồn giữa thế giới thiên nhiên.

Hầu hết người Nhật không có may mắn được tịnh tâm nghỉ dưỡng trong một ngôi thiền viện, sáng đi dạo trong vườn hay thả bộ ngắm đền chùa.

Nhưng tâm thức họ vẫn khắc sâu những giá trị này.

Tôi đã cố gắng sống với cảm nhận rút ra được từ trải nghiệm này hết mức có thể sau khi trở về Mỹ. Dù đứng giữa một bãi đỗ xe, tôi thấy ngọn cỏ

hoang một cách rõ ràng hơn: sự bền bỉ của thiên nhiên. Hoặc khi dẫn Beau, chú cún giống chó núi Bern đi dạo vào sáng sớm trước khi thành phố trở mình thức dậy, tiếng hót của chim giẻ cùi lam, tiếng kêu của con diều hâu lướt qua trên đầu, tiếng sột soạt của đám thỏ vội tìm chỗ trốn, tất cả đều đọng lại trong tâm trí tôi lâu hơn trước

đây. Tôi biết việc này rất ngược đời, nhưng giờ đây thay vì bận tâm về bản thân, tôi lại thấy dễ

dàng và thoải mái hơn khi lo lắng cho con mồi sắp bị thú dữ ăn thịt, hay cảm nhận nỗi buồn trong sắc đỏ chuyển giao của buổi cuối hè. Những hiện tượng thiên nhiên giờ đây mang ý nghĩa nhiều hơn, và dù vẫn chưa đạt được đến sự hòa hợp, *chưa* biến nhận thức ấy thành một phần của mình, tôi vẫn nỗ lực để xây dựng phương cách nhìn nhận bản thân là một phần của thiên nhiên như người Nhật vẫn làm.

Với tôi, đây là trải nghiệm văn hóa, với người Nhật, đó là một lối sống.

Dù ở trong một hộp đêm sôi động hay mắc kẹt ở bàn làm việc đến quá nửa đêm, mệt mỏi đến mức chỉ muốn ngất đi, người Nhật vẫn cảm nhận được có điều gì đó không đúng, rằng thế giới công nghiệp hóa không có câu trả lời, rằng nước Nhật trước khi chọn con đường hiện đại hóa để

tránh bị phương Tây đô hộ là một quốc gia được định hình qua sự gắn bó với thiên nhiên. Ý thức ấy vẫn tồn tại trong tất cả hoạt động sinh hoạt hằng ngày.

Đây là điều tôi đã học được, và cũng là điều chúng ta có thể làm theo để

giải tỏa căng thẳng thông qua gần gũi với thiên nhiên: Mặc dù ở Nhật, đa số người dân không thực hành tín ngưỡng hằng ngày, nhưng họ vẫn đều đặn đi viếng đền chùa theo năm hoặc theo mùa. Vậy nên hãy dành một chút thời gian trong ngày để ghi dấu thời khắc chuyển mùa trong năm, để cảm nhận được mình là một phần của thế giới. Dù ngắm lá đỏ ở New England, hay đến bảo tàng Cloisters ở New York, hay đơn thuần là dạo chơi trong công viên, đừng làm gì cả mà hãy cảm nhận.

Ta đứng đâu trong khung cảnh này? Ta đóng vai trò gì trong thế giới này?

Sức khỏe thể chất lẫn tinh thần có mối liên kết chặt chẽ với thiên nhiên đến mức chính quyền thành phố ngày nay đã ban hành nhiều chương trình để người dân tham gia. Do đó dù bạn không thể tự mình trở về với thiên nhiên thì chính quyền thành phố vẫn đang tạo cơ hội cho bạn đấy.

Như Jane Brody đã nói, “Nhờ vào sự hợp tác của Hiệp hội Công viên và Giải trí Quốc gia cùng Viện Đất đai Đô thị, tổ chức Trust for Public

Land

đã khởi động một sáng kiến tuyệt vời có thể đem lại lợi ích cho tất cả

người dân: để mọi người tiếp cận 'một công viên chất lượng cao chỉ trong vòng mười phút đi bộ'."39

39. Theo tờ New York Times, 4/12/2018.

Ý tưởng ở đây là xây dựng một khu công viên cây xanh giữa lòng đô thị

để người dân có thể thư giãn và ngắm nhìn thiên nhiên. Một ý tưởng rất hấp dẫn; Brody cho biết đã có hơn 220 thị trưởng ủng hộ dự án này, "Việc này rất khả thi, mang lại lợi ích cho sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của quốc gia hơn bất cứ thứ gì Quốc hội có thể thông qua."40

40. Theo bài báo của Brody trên tờ New York Times.

Lợi ích thiên nhiên mang lại được nhấn mạnh để lý giải cho việc mở rộng ý tưởng: "Mười phút đi bộ có thể tăng cường sức khỏe, giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính và tăng cường chức năng não, như học tập và ghi nhớ."41

41. Theo bài báo của Brody trên tờ New York Times.

Tiến sĩ Hanaa Hamadi, giám đốc y tế cộng đồng của tổ chức Trust for Public Land đã nêu ra những lợi ích này một cách hấp dẫn đến mức tôi không thể không tự hỏi tại sao các công ty, bệnh viện tâm thần và cộng đồng đến giờ vẫn không biến hoạt động ngoài trời thành một phần của lịch làm việc trong ngày.

Theo như bài báo, "Nghiên cứu của tiến sĩ Hamadi cho thấy không gian xanh trong khu dân cư có thể làm giảm tỷ lệ tội phạm, hạn chế căng thẳng và tình trạng cô lập xã hội, nhất là với người lớn tuổi; tăng cường khả năng tập trung ở trẻ em mắc chứng tăng động giảm chú ý; giúp mọi người cảm thấy thư giãn, tự tin và khỏe mạnh hơn."42

42. Theo bài báo của Brody trên tờ New York Times.

Thật ra những cải thiện trên quá nửa đến từ việc bình đẳng thu nhập, được tiếp xúc với chế độ chăm sóc sức khỏe tốt,

chế độ giáo dục đa dạng công bình, nhà ở sạch sẽ an toàn hơn là cây

cối.

Nhưng không có gì để nghi ngờ rằng sống giữa thiên nhiên sẽ giúp ta bình tĩnh và khỏe khoắn, đến mức có thể mang lại năng lượng cần thiết và tinh thần minh mẫn để khắc phục nguyên nhân gây ra căng thẳng.

Một khi bước vào môi trường thiên nhiên, cố gắng đừng nói về công việc, rắc rối hay đích đến. Hãy cứ ngắm nhìn mọi vật xung quanh một cách im lặng nhất có thể. Bạn có thể vật lộn với những phiền não kia khi trở về

nhà.

Nhà sử học Theodore Roszak đưa ra khái niệm “tâm lý sinh thái học” với quan điểm để thiên nhiên đặt ra quy luật. Tạo ra những cơ hội để từng cá nhân tiếp xúc với thiên nhiên mà không bị bất cứ ai hay bất cứ thứ gì giải nghĩa.

Người Nhật rất giỏi làm vườn, và nếu có thể, bạn hãy bắt đầu trồng cây.

Chiến dịch vườn cây nơi đô thị đang ngày càng phát triển ở Mỹ. Tại khắp các thành phố lớn, người dân được cung cấp đất đai để tự trồng rau. Với đôi tay lấm bẩn và cơ thể dính đầy bùn đất, bạn có lẽ sẽ suy xét lại thứ tự

ưu tiên của mình.

Hãy cầm xẻng và túi phân bón lên rồi bắt đầu đào xới đi. Biết đâu bạn sẽ

đào được hũ vàng tinh thần đấy.

Sớm bắt đầu đi nhé.

Alice Waters cùng chương trình Edible Schoolyard đã chỉ ra rằng trẻ con thích ăn những thứ tự tay trồng. Sinh hoạt ngoài trời cộng với thức ăn lành mạnh cũng góp phần đem lại lợi ích tinh thần cho trẻ nhỏ. Nhưng phần thưởng lớn nhất là trẻ em sẽ học được cách chăm sóc những sinh vật phải phụ thuộc vào chúng để sinh tồn. Còn gì tuyệt hơn khi nhà trường có thể dạy cho trẻ em về lòng thấu cảm? Rồi có lẽ con người sẽ bớt ích kỷ hơn; suy cho cùng tôi chưa từng thấy Ayn Rand viết sách dạy làm vườn.

Áp dụng cách người Nhật chăm sóc vườn cây vào lối sống Mỹ cũng là

một cách để ta sống tốt hơn.

Tôi không nói rằng cắm hoa nghệ thuật rồi sẽ phát triển ở đây, nhưng sự

tỉ mỉ, chăm chú, chậm rãi trong hoạt động cắm hoa để kết nối với thiên nhiên thật sự là một phương pháp để thư giãn tâm hồn.

Người Nhật cũng lưu tâm tới hai mươi bốn mùa rất ngắn trong năm, còn gọi là *sekki*. Một số mùa chỉ kéo dài vài ngày. Vì chóng vánh như thế, ta phải quan sát thật cẩn thận nếu không muốn bỏ lỡ. Ta có mùa *Keichitsu*, khi côn trùng thức dậy sau giấc ngủ đông; *Shoshu*, khi cái nóng mùa hè bị lãng quên; *Kokuu*, khi mưa xuân bắt đầu cung cấp nước cho hoa màu.

Hãy dành thời gian tiếp xúc với thiên nhiên, làm gì cũng được – chỉ cần liên quan đến những gì bạn nhìn và nghe thấy. Ta có thể ngắm chim, học cách phân biệt tiếng hót, hoặc nhận biết các loài cây quanh khu phố. Hãy để thiên nhiên trở thành một phần trong vốn từ vựng, rồi ta sẽ nhận ra rằng tiếng nói của con người chỉ là một nguồn kích thích chứ không phải là thứ mạnh mẽ nhất.

Nếu vì lý do nào đó bạn không thể ra khỏi nhà hay rời khỏi nơi làm việc, vẫn có cách để bạn gần gũi với thiên nhiên.

Tôi rất thích những quyển sách như *Cuộc đời bí mật của Cây, Cuộc đời bí mật của Cú,* Ư *trong Chim* Ưng*, Cuộc đời bí mật của Bò*. . Phải, tác giả các quyển sách này dường như đã tạo ra một thế giới nội tâm giả tưởng cho những sinh vật và hiện tượng, nhưng ít nhất thì tôi vẫn cảm nhận được mối liên kết với thế giới tự nhiên thông qua các quan sát thấu đáo chân thành này.

Tôi cũng thấy rất nhiều video trên YouTube quay cảnh bão tố hay mưa rừng, và chỉ cần mười lăm đến hai mươi phút nghe tiếng mưa rơi qua tai nghe thôi, ta sẽ thấy không khí trong nhà hoặc chỗ làm tươi mới hơn hẳn.

Điều này không phải đùa đâu.

Tiến sĩ Oliver Sacks, một nhà thần kinh học ưu tú kiêm nhà văn đã viết trong cuốn *Everything in Its Place* (Mọi thứ ở đúng chỗ - ND) rằng: “Thiên nhiên rõ ràng đã kêu gọi điều gì đó sâu thẳm trong ta. Vai trò của thiên nhiên với sức khỏe và khả năng phục hồi càng trở nên thiết yếu hơn với những người phải làm việc dài ngày trong văn phòng kín mít, người sống ở khu đô thị thiếu không gian xanh, trẻ con thành thị hay người sống ở

viện dưỡng lão. Tác động của thiên nhiên lên sức khỏe không chỉ ở mặt cảm xúc và tâm hồn mà còn ở thể chất và thần kinh.”

Trở thành một phần của thiên nhiên chính là mục đích. Ta có thể gắn kết với điều gì đó to lớn như bốn mùa trong năm, hay những thay đổi vô cùng nhỏ diễn ra trong ngày. Nếu mỗi ngày, mỗi giờ đều chú ý đến những điều đang diễn ra xung quanh, bạn sẽ không còn nhiều thời gian để bận tâm tới những điều khiến mình khổ sở hay điên đầu nữa.

Nhưng đừng lo!

Bạn vẫn còn thời gian để hành hạ bản thân mà, chỉ là không còn *nhiều* nữa thôi.

Chương 7

GIỮ IM LẶNG

Dường như toàn bộ nước Nhật đã đọc qua quyền Mi- randa: “Anh có quyền giữ im lặng và từ chối trả lời câu hỏi. Mọi lời nói của anh có thể là bằng chứng chống lại anh trước tòa. Anh có quyền có luật sư trước khi khai báo với cảnh sát và luật sư sẽ hiện diện khi cảnh sát thẩm vấn anh.

Nếu anh không thể tìm được luật sư, anh sẽ được cung cấp một luật sư

trước khi trả lời các câu hỏi. Sau khi biết và hiểu về quyền của mình, anh có sẵn sàng trả lời câu hỏi của tôi khi thiếu sự hiện diện của luật sư

không?”

Im lặng là một phần tính cách của nước Nhật, đóng vai trò cốt yếu trong văn hóa đến mức việc ta có biết giữ im lặng hay không ảnh hưởng vô cùng lớn đến quan hệ với mọi người xung quanh, bất kể ở nhà hay ở chỗ

làm. Điều này vừa có lợi lại vừa có hại. Bất cứ hành động nào của ta cũng đều chứa đựng rủi ro.

Nhỡ ta nói gì không đúng thì sao? Cái gì mới là không đúng? Làm sao ta biết? Nhỡ ta hiểu nhầm thái độ thì sao? Hiểu nhầm người khác là hành động vô cùng bất lịch sự đó! Ta không chỉ xúc phạm người đối diện mà còn chứng tỏ mình vô tâm tới mức không nhận ra được người khác nghĩ

gì. Ta không thuộc về nhóm này. Ta nên tự thấy xấu hổ đi.

Tốt nhất là đừng có nói gì hết!

Là người ngoại quốc, một người đàn ông đến từ phương Tây, tôi thường không nắm được tinh thần này mỗi khi nói năng hay làm gì đó không hợp với văn hóa nơi đây. À vâng, nếu tôi là một kẻ thô lỗ, ưa đòi hỏi, hay là dạng người cho rằng quê hương mình mới là QUỐC GIA VĨ ĐẠI NHẤT

THẾ GIỚI thì có lẽ đã phát sinh cả đống rắc rối rồi.

Nhưng tôi không phải một kẻ như thế.

Tiêu chí sống của tôi khi đến một vùng đất mới là "nhập gia tùy tục".

Người ta đi thế nào thì tôi đi thế ấy, họ nói gì thì tôi nói theo, thậm chí tôi còn học cả nhịp điệu trong cách nói của họ. Khi ở Nhật tôi vô cùng thụ động: thường để mặc mọi chuyện diễn ra, không cưỡng lại tình thế

hay người nắm quyền.

Và như tôi đã nói, bạn bè tôi đã và đang tiếp tục dạy tôi rất nhiều điều về

lối sống nơi đây.

Tất nhiên người Nhật rất để tâm đến cách tôi học theo lối cư xử của họ, và thường cho rằng nỗ lực ấy hết sức buồn cười. Hành động không phù hợp với tập thể thường bị chỉ trích nặng nề, nhưng nguyên tắc ấy lại không áp dụng cho tôi. Là một người ngoài biết cư xử phải phép, hoặc chí ít là cố gắng đến mức hài hước, tôi được phép quan sát và tham gia, nhưng ngược đời thay, vì không xem tôi là một-trong-số-họ, người ta vì thế lại tỏ ra dễ dãi với tôi hơn là với đồng bào mình. Không thuộc về tập thể này, tôi do đó không bị kỳ vọng phải cư xử giống họ (Tôi là đối tượng để chỉ dạy, châm chước, hoặc tảng lờ.)

Chí ít thì… hiếm khi có người chỉ trích tôi. Tôi tuân thủ luật lệ quá mà!

Không nói chuyện trên tàu điện, không nói lớn tiếng, cởi giày trước khi bước lên chiếu *tatami*, tắm rửa trước khi ngâm suối nước nóng, lắng nghe và quan sát thay vì đưa ra ý kiến, không hỏi nhiều, nói làm ơn, cảm ơn, xin lỗi, không bộc lộ quá nhiều cảm xúc, ngồi yên, và còn nhiều, nhiều nữa.

Tôi đặc biệt thích sự im lặng, và cách người ta dùng nó để trao đổi thay cho lời nói.43

43. Sự im lặng ở Nhật Bản có tác dụng rất lớn để tạo dựng lòng tin, thể hiện sự tôn trọng, tăng cường khả năng học hỏi thông qua lắng nghe, quan sát, chấp nhận thế giới xung quanh, nhưng nó cũng là dấu hiệu của sợ hãi, tủi thẹn, đau buồn và cam chịu. Như tôi đã nói ngay từ đầu, hãy góp nhặt tinh hoa văn hóa Nhật Bản. Chúng ta không nhất thiết phải học hỏi rập khuôn sự im lặng. Chúng ta có thể lên tiếng khi cần thiết. Đừng nín nhịn trong câm lặng.

Chúng ta phải học rất nhiều ở người Nhật về *chọn lựa* giữ im lặng,

đặc biệt là khi đứng trước nghịch cảnh, cũng như cách nó chứng minh cho triết lý chấp nhận.

Im lặng là để quan sát, lắng nghe và tạo sự thân mật.

Im lặng cũng là để chứng tỏ vị thế thông qua sự kiềm chế và tự chủ. Nó cho thấy ta không cần phải phản ứng trước sự khiêu khích, là dấu hiệu chứng tỏ ta biết suy nghĩ thấu đáo thay vì dựa vào cảm xúc để đưa ra quyết định.

Tin tôi đi, tôi lớn lên trong một gia đình dùng cảm xúc làm mệnh giá trao đổi. Có nhiều đêm tôi chỉ ước mình phá sản cho rồi.

Chúng ta có ở đây thanh âm của im lặng, những đêm lặng yên, những cuộc yêu đương không thành tiếng, chủ động im lặng khác xa hoàn toàn, cũng như tốt hơn rất nhiều so với bị bắt phải im lặng.

Im lặng thường đi cùng với khát khao và nỗ lực để chấp nhận tâm trạng của người khác, để hiểu được người đó nghĩ gì và cảm thấy thế nào, để

quan tâm tới nhu cầu của họ nhiều như với bản thân.

Thái độ im lặng này là minh chứng tốt nhất cho tính liên kết của người Nhật, đồng thời là một hình thức tối cao của chấp nhận. Ta không phán xét, không ý kiến về người khác, ta lẳng lặng đồng cảm với họ, cố gắng chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ trong lòng họ.

Nói đến đây, hãy nhìn lại một định nghĩa của UKEIRERU: “Từ người mẹ

nói với con mình để chấp nhận một điều gì đó nhẹ nhàng.”

Một người mẹ im lặng ôm lấy đứa con trong vòng tay.

Hồi hai đứa con tôi còn nhỏ, nhiều lúc chỉ cần ôm chúng vào lòng, không nói gì nhiều, được cảm nhận hơi ấm của chúng thôi đã là một dạng chấp nhận tuyệt vời nhất. Ba ngày trong tuần khi tôi phải trông con cho vợ đi làm, ba cha con tôi thường rúc sát vào nhau, tôi mở một quyển truyện tranh ra, lật giở những trang đã xem tới cả triệu lần. Rồi vào ba ngày tôi đi làm, khi trở về nhà, tôi thường thấy cảnh ba mẹ con lặng lẽ ngồi tô

màu y hệt như lúc tôi rời đi hồi sáng.

Rồi khi đứng giữa thiên nhiên, chấp nhận mọi điều kỳ vĩ trước mắt

sẽ đưa ta đến gần hơn với vạn vật xung quanh.

Nếu cứ mải nói, mải nêu ý kiến cá nhân, ta sẽ chẳng thể tiếp thu được gì.

Là một nhà tâm lý học, tôi chuyên tiếp xúc với những người đến từ các cộng đồng nghèo khó: Roxbury, Mattapan, Dorchester. Phỏng vấn để

tìm hiểu xem họ là ai, điều gì tạo nên họ, họ bền bỉ thế nào, họ kinh hãi ra sao, điều gì khiến họ không thể đạt được hay duy trì hạnh phúc. Rất nhiều phần trong cuộc phỏng vấn diễn ra trong im lặng. Không phải là từ ngữ không diễn giải được, mà là chúng không nắm bắt chính xác được điểm tương đồng giữa hai bên. Chúng tôi thường không có cùng giới tính, sắc tộc, trình độ giáo dục, điều kiện kinh tế, tuổi tác, hay cơ hội, do đó chúng tôi không có cùng vốn từ để miêu tả cuộc sống.

Từ ngữ bổ trợ cho cách giao tiếp không bằng lời, nhưng không đóng vai trò trọng tâm. Từ ngữ cũng có thể mang theo ý quy chụp, xét đoán, đánh giá, mà tất cả chúng ta đều biết hiểu lầm mà xuất hiện thì chẳng khác gì chông nhọn trên hàng rào. Tốt nhất là đừng dựng lên rào chắn. Tốt nhất là hãy kết nối nhau qua cử chỉ ý nhị.

Nhưng chúng ta cũng có thể liên hệ bản thân với người khác khi im lặng lắng nghe, quan sát cử chỉ, nét mặt và giọng điệu họ.

Đây là hiện tượng phổ biến được nhiều chuyên gia tâm lý ghi chép lại,

bao gồm Albert Mehrabian, tác giả cuốn *Nonverbal Communication* (Giao tiếp phi ngôn ngữ - ND), viết về tầm quan trọng của giọng điệu và nét mặt trong giao tiếp xã hội.

Tiến sĩ Mehrabian kết luận: “55% cuộc giao tiếp diễn ra thông qua ngôn ngữ cơ thể, 38% qua giọng điệu, và chỉ có 7% là lời nói.”

Vâng, có lẽ không phải lúc nào cũng thế, việc đó còn tùy vào đối tượng và tình huống giao tiếp, nhưng không có gì để phủ nhận niềm tin rằng có rất nhiều điều diễn ra giữa hai người mà không cần phải nói thành lời.

Ở Nhật, nói thẳng ra ý muốn hoặc tâm tư có thể xem là thô lỗ. Bạn, với vai trò là người nghe, phải cảm nhận và suy nghĩ cho người khác đến mức lời nói trở nên không cần thiết. Để người khác phải nói ra điều họ đang nghĩ trong lòng chứng tỏ bạn đã không lắng nghe và

không chấp nhận họ.

Aun no kokyu, như Yamasuke đã nói, “hòa nhịp thở”.

Hình thức tương tác xã hội mang bản chất không lời này tạo nên những thế giới bí ẩn. Tình bạn, tình yêu có những ngăn chứa chỉ người trong cuộc mới thấy và cảm nhận được. Những điều đó được hình thành và bảo vệ bởi sự im lặng.

Junichiro Tanizaki, một cây bút văn học vĩ đại người Nhật đã viết trong bài tiểu luận tuyệt vời *In Praise of Shadows* (Ca ngợi những chiếc bóng –

ND): “Chúng ta tìm thấy vẻ đẹp không ở bản thân sự vật mà ở hình hài

những chiếc bóng, ở ánh sáng và bóng tối, ở sự đối lập của hai hình thái với nhau.”

Ở Nhật, tôi đã vô số lần được trải nghiệm niềm vui thích đến từ sự mơ

hồ, cảm giác đó khắc sâu đến mức tồn tại suốt nhiều năm. Ta mất đi vài phần ý thức cá nhân khi chấp nhận người khác, và cái phần mất đi đó lại giải phóng cho ta. Ta cũng phải chú ý xem người khác muốn gì dù không trực tiếp nói ra. Muốn làm thế, ta phải thật sự lưu tâm, rồi lưu tâm trở

thành một phần của mối quan hệ. Ta trở nên biết nghĩ cho người khác hơn là chính mình.

Một điều nữa cũng cực kỳ quan trọng trong quan điểm sống tôi muốn học hỏi này:

Rất nhiều điều khiến tôi không vui, lo lắng, hay thất vọng đến từ góc nhìn không thực tế. Tôi tạo ra một loạt những quan điểm, kỳ vọng, ảo tưởng lên nhu cầu và nhận thức của mình. Những điều đó gần như chẳng liên quan gì đến người đang khiến tôi khó chịu. Ngay khi nhận ra những quan điểm, kỳ vọng, ảo tưởng đó mới là thứ cần phải thay đổi chứ không phải người kia, tôi liền cảm thấy thoải mái một cách lạ lùng.

Đó là khi tôi nhận thức được sự ích kỷ của bản thân đã khiến mình khó chịu chứ không phải ai khác. Có đôi khi chỉ cần tận hưởng sự im lặng thân mật với người khác là đủ.

Suy cho cùng có bao nhiêu người trong đời có thể ngồi lại với ta trong im

lặng?

Có người nào mà sự hiện diện của họ đã đủ khiến ta vui chứ chẳng cần nói năng gì?

Điều này cũng áp dụng ở nơi công cộng. Nhiều người trong chúng ta, khi đi máy bay, hẳn từng ngồi cạnh một ai đó sẵn sàng kể hết chuyện đời của họ trước khi tới điểm đến. Không muốn nói là lịch sự đâu, nhưng mà…

Ở Nhật thì khác. Khi mọi người tập hợp vì công việc hoặc sự kiện xã hội nào đó, người ta không bao giờ đặt một loạt câu hỏi dồn dập. Tôi khám phá ra việc này sau thời gian dài làm việc và phỏng vấn nhiều người ở

Nhật.

Hỏi một câu.

Chờ trả lời.

Không cắt ngang.

Không đưa ý kiến.

Không đồng tình hay phản đối.

Không chia sẻ trải nghiệm cá nhân tương đồng với điều người đối diện đang nói.

Chỉ lắng nghe.

Chờ đợi.

Ngồi im cho ta cơ hội để nhìn nhận vấn đề từ góc nhìn của người đối diện.

Và như thế, bầu không khí giữa hai bên, cảm giác của ta trong quá trình quan sát sẽ trở thành tiêu điểm. Cả hai đều có mục đích riêng trong đầu, nhưng trước khi đến được đó thì hai bên đã xây dựng cho nhau sự chấp nhận trong im lặng. Sự chấp nhận đó có thể giúp cả hai đạt được mục đích dễ dàng hơn rất nhiều.

Hơn cả việc ai đạt được mục đích, điều quan trọng chính là hai bên

đã hiểu và tôn trọng lẫn nhau.

Đó chính là ý nghĩa chân chính của im lặng: tôn trọng người xung quanh.

Cho dù là trên một khu phố nhộn nhịp ở Nihonbashi hay trong một nhà hàng đông đúc, tiếng ồn luôn duy trì ở mức thấp nhất. Ta không thể nào nghe lỏm được người xung quanh thì điều cái gì. Nghệ sĩ đường phố gần như không có. Không ai quát tháo vào điện thoại. Không ai hô vang để

chào hỏi bạn bè.

Sự tôn trọng thể hiện qua hành động.

Một nhóm doanh nhân cúi chào lẫn nhau sau khi kết thúc buổi họp thành công. Người đầu bếp ra trước cửa tiệm vẫy chào khách tới khi họ

đi khỏi. Ta không thấy những cảnh ôm ấp hay hôn hít, cũng rất ít người nắm tay nhau, nhưng tình cảm thì vẫn lộ rõ trong cách cặp đôi trẻ sóng vai đều bước.

Nếu có âm thanh nào ầm ĩ thì chỉ có tiếng những quả bóng kim loại va đập trong dàn máy pachinko lấp lánh đủ màu. Hoặc tiếng loa cầm tay của các ứng cử viên chính trị trên xe tải nhỏ, hô hào rằng hãy để Nhật Bản trỗi dậy lần nữa. Hoặc tiếng loa quảng cáo gắn trên các cửa tiệm giảm giá: Giảm giá! Khuyến mãi! Đặc biệt!

Thậm chí đến cả ga Shinjuku khổng lồ rối rắm ở Tokyo, nơi hàng triệu người qua lại mỗi ngày, thay vì tiếng người huyên náo, ta chỉ nghe có tiếng lộp cộp của những đôi giày cao gót hay giày tây của những người đang vội vã cho kịp chuyến tàu.

Cái tôi cá nhân hoàn toàn bị gạt bỏ trong những tình huống này và bị

không gian xung quanh nuốt chửng. Bạn là ai không quan trọng bằng bạn đang ở đâu, ý kiến của bạn không quan trọng bằng ý kiến của môi trường chung. Khác với các thành phố ở Mỹ, nơi những gì ta nói phần nào định ra địa vị của ta, ở Nhật môi trường đô thị mới là yếu tố quyết định.

Tôn trọng có nghĩa là hòa nhập với mọi người xung quanh, không dùng tiếng nói để tạo chỗ đứng riêng cho mình. Hiệu quả mang lại là ta cảm thấy yên bình, gắn bó.

Người Nhật đối phó với áp lực bằng cách tỏ lòng tôn trọng. Vâng, đừng cản đường anh nhân viên đang trễ cuộc họp khi anh ta chạy vội lên tàu.

Cũng đừng đụng chạm vào người khác. Nhưng bình thường, giữa bạn bè, đồng nghiệp hay người lạ, người Nhật vẫn thường xuyên thể hiện sự tôn

trọng, và những hành động im lặng này là cốt lõi đối với một xã hội văn minh.

Đó là cách thể hiện sự chấp nhận với người khác. Sự im lặng tạo nên tính đoàn kết, đồng thời là một nỗ lực lan tỏa để đảm bảo điều bạn đang nghĩ

không gây ảnh hưởng đến người xung quanh. Vì lối sống bất thành văn này, trong mọi tập thể ở Nhật, mọi cá nhân được chấp nhận và được cho là có cùng suy nghĩ, tư tưởng với nhau.

Hãy hiểu rằng mọi việc không phải lúc nào cũng như thế. Văn hóa Nhật nào có đơn giản như vậy. Sự tinh tế của cảm xúc cũng giống như toán học cấp cao. Nhưng việc gì phải nói năng cư xử khác với tiêu chuẩn chung của tập thể? Đó là lý do ở Nhật, điều không được nói ra nhiều lúc còn quan trọng hơn điều *được* nói ra.

Hành động tỏ lòng tôn trọng mang rất nhiều ý nghĩa. Nó gửi gắm sự thấu cảm. Ta đồng ý (ngay lúc đó) với đối phương hay không không quan trọng. Điều quan trọng là im lặng chấp nhận: mọi người, mọi vật quanh ta đều có quyền hiện diện, và hành động tỏ lòng tôn trọng của ta đảm bảo cho quyền lợi ấy.

Để thể hiện lòng tôn trọng, thấu cảm, chấp nhận thế giới xung quanh, ta phải bắt đầu từ chỗ nhìn nhận chính bản thân mình. Nếu ta khổ sở, sợ

sệt, giận dữ thì chẳng thể tôn trọng người khác được. Tuy nhiên, một cách để loại bỏ cảm giác chán ghét bản thân là thay đổi môi trường xung quanh. Chỉ cần cố gắng, ta sẽ hái được quả ngọt. Bằng việc chấp nhận

mọi người xung quanh, ta sẽ có cơ hội tạo nên một môi trường tốt đẹp hơn, rồi đổi lại môi trường ấy sẽ định hình con người và cảm xúc trong ta. Hình thức chấp nhận ấy là một cách hữu hiệu mà kín đáo để tạo ra những thay đổi cá nhân.

Người Nhật không phải là quá thành công với quan điểm chấp nhận

ở

nơi làm việc hay cộng đồng. Nhưng trong sinh hoạt hằng ngày, các quy tắc giao tiếp, các cách thức riêng mà người người dùng để đối đãi với nhau vẫn là một bộ hướng dẫn có giá trị để chúng ta áp dụng vào nhịp sống sôi động ở Mỹ.

Một lần nữa, sự kết hợp văn hóa Mỹ và Nhật sẽ cho ta kết quả lớn hơn từng thành phần riêng lẻ. Chúng ta hoàn toàn có khả năng áp dụng cách cư xử của người Nhật vào cuộc sống, vào nền tảng tư duy đa dạng, tự do của chúng ta.

Đó là lý do tôn trọng người khác không chỉ để thấu cảm mà còn để giảm căng thẳng *nội tâm*. Chấp nhận khó khăn trong đời bằng cách tôn trọng đối phương, ta có thể thiết lập một nền tảng để duy trì sự tôn nghiêm cho mình. Chính nỗ lực duy trì sự tôn nghiêm ấy là cơ sở cho văn hóa tôn trọng của người Nhật.

Người đời xô đẩy ta, thô lỗ với ta, nhưng thế không có nghĩa là ta phải phản ứng tương tự. Bằng cách ứng xử văn minh, ta đưa ra dấu hiệu rằng mình cũng muốn được đối xử tôn trọng như vậy. Vâng, tôi biết việc đó không phải lúc nào cũng hiệu quả, và vâng, đôi khi ta không kiềm chế

được cảm xúc của mình, nhưng thể hiện sự tôn trọng bằng cách giữ im lặng có thể giúp điều chỉnh rất nhiều tình huống.

Người Nhật thể hiện sự tôn trọng qua nhiều cách khác nhau.

Cúi chào ở nơi công cộng lẫn nhà riêng. Có đôi khi ta cúi gập người để

đáp lại cái cúi nhẹ của người đối diện nhằm tỏ lòng tôn kính. Nhưng thường thì hai bên cúi chào nhau với góc độ tương đương.

Ở Nhật Bản về, tôi thấy mình thường hơi cúi người về trước, nghiêng đầu, thẳng vai. Sử dụng điệu bộ cơ thể để thể hiện sự tôn trọng cũng rất hiệu quả. Tôi thích việc tránh ánh mắt đi để người đối diện biết họ đáng được kính trọng.

Có lẽ bạn không thích cúi chào, người phương Tây mà cúi gập người trước ai thì trông ngớ ngẩn quá thể, nhưng bạn vẫn *có th*ể sử dụng cử chỉ

để tỏ ý chấp nhận. Thả lỏng tay chân, bước đi khoan thai chứ đừng khệnh khạng, dáng điệu thoải mái đều là dấu hiệu cho biết bạn

không muốn áp chế những người còn lại trong phòng. Nếu may mắn, những người kia có lẽ cũng sẽ thoải mái theo bạn.

Người Nhật thể hiện sự tôn trọng với người khác một cách vô cùng tinh tế.

Một lần đi xem đấu vật sumo ở Tokyo, tôi ngồi cùng nhóm bạn, vừa ăn yakitori vừa uống bia trong lúc các võ sĩ khổng lồ vật nhau dưới sàn. Hầu hết khán giả đều ngồi im cho đến khi một võ sĩ bị quật ngã hay bị đẩy

khỏi vòng đấu. Khi đó người ta mới reo hò vỗ tay.

Rồi một lần khác, tôi dẫn anh bạn Nozomi đi xem một trận bóng rổ của đội Boston Celtics. Anh ta không nói một lời suốt cả trận đấu, thấy vậy tôi đề nghị cả hai ra về sớm. Tôi cứ nghĩ anh ta không thích xem. Nhưng anh ta lại lộ vẻ ngạc nhiên và đòi ngồi lại, thế là chúng tôi tiếp tục ngồi xem cho đến hết trận. Lúc trên tàu điện về nhà, anh ta không ngừng bàn luận về trận đấu. Anh ta nhớ rất nhiều pha bóng hay lẫn những lần ghi điểm, anh ta tiếp thu hết những gì mình thấy. Sự tôn trọng dành cho trận đấu giúp anh ta quan sát mọi thứ thật kỹ càng.

Trong một trận đấu bóng chày ở Nhật, đám đông thường hò hét điên cuồng từ đầu đến cuối trận, tới mức ta có cảm giác mình trở thành một phần của điều gì đó, ta được hòa nhịp, ta không còn là một cá nhân riêng lẻ, ta là một phần của tập thể. Thật đối nghịch hoàn toàn với người hâm mộ thể thao ở Mỹ. Ở đây có đội cổ động, có ngâm xướng, có nghi thức hẳn hoi. Một lần đi xem bóng chày với con gái, tôi thấy cổ động viên đội Tokyo Yakult Swallows giơ dù lên, gập mở liên tục mỗi khi cầu thủ bên họ ghi điểm.

Rồi cả nhạc jazz nữa.

Trong một buổi biểu diễn ở câu lạc bộ Cotton nằm ở quận Marunouchi của Tokyo, không một người khách nào chạm tay vào đồ uống, thì thầm, hay thậm chí là đi lại trong lúc ban nhạc trình diễn. Tinh thần ở đây là thưởng thức âm nhạc và cũng để người khác được thưởng thức. Họ tôn

trọng nhau đến vậy đấy.

Sự tôn trọng tạo điều kiện cần thiết để quan sát. Một khi ta ý thức được không gian xung quanh, biết được mình phải làm gì cho phù hợp, ta sẽ

dễ dàng chấp nhận tình huống hơn. Việc này không chỉ áp dụng cho sinh hoạt hằng ngày hay sự kiện giải trí tập thể, mà còn có thể đặt vào những tình huống gây căng thẳng.

Vài năm trước, hãng bay Delta thả chúng tôi xuống sân bay Narita nằm ngay bên ngoài Tokyo dù biết rằng tất cả phương tiện giao thông công cộng lẫn cá nhân đều đã ngừng hoạt động, và không còn phòng trống nào trong phạm vi 50 dặm (nhưng họ không báo cho hành khách biết trước. Chuyến bay có ghé qua Nagoya để tiếp thêm nhiên liệu, nhưng không cho hành khách xuống máy bay. Hãng Delta về sau mới giải thích với tôi là họ không muốn bị yêu cầu phải trả tiền khách sạn). Sau mười ba giờ trên không, tôi cùng mấy trăm người Nhật phải vật vờ tìm chỗ ngủ

dưới đất trong sân bay, tới mười sáu tiếng sau tàu điện mới hoạt động lại. Tôi không nói tất cả chúng tôi đều học theo phương pháp tu thiền tĩnh tâm, nhưng những gì chúng tôi trải qua vẫn để lại bài học quý giá.

Không gian vô cùng tĩnh lặng. Mọi người rúc mình dưới áo khoác, nằm sát cạnh nhau. Họ không cam chịu hay tuyệt vọng, mà hiểu rằng giận dữ

lúc này chỉ khiến tình hình tệ hơn, rằng không ai trong chúng tôi có thể

thay đổi chuyện đã rồi, và cách tốt nhất là chúng tôi, với tư cách là sinh vật có trí khôn, giữ bình tĩnh và kiềm chế. Ta sẽ bị đánh giá là ích kỷ và

thiếu tôn trọng nếu tỏ thái độ tức giận. Một người có ý thức là người biết giữ bình tĩnh, im lặng, bởi đây không phải là rắc rối của riêng ai mà là của mọi người, bởi ta phải biết tôn trọng cảm xúc của người khác hơn là tìm cách trút cơn bực dọc của bản thân.

Tôi đã áp dụng tinh thần ấy vào những tình huống khác. Nói cho cùng, đây có thể gọi là một phần tâm lý người Nhật: ta gặp chuyện căng thẳng không có nghĩa là ta phải đáp trả một cách căng thẳng.

Ta có thể tôn trọng nỗi khó khăn, thậm chí có thể chấp nhận nó, nhưng ta từ chối trở thành một phần của nó, và ta cũng từ chối để nó ảnh hưởng lên nhân cách của mình. Ta có thể chọn tảng lờ nó, ta không cần phải phản ứng.

Muốn làm được vậy đòi hỏi nỗ lực rất lớn, nếu một ngày nào đó bạn thấy tôi ở Boston, tạt đầu xe người phía sau để ra khỏi cao tốc, bạn

sẽ thấy đây vẫn là một lý tưởng đáng để phấn đấu.

Ý tưởng ở đây là xây dựng một xã hội tôn trọng lẫn nhau, nơi ta là một phần tử chứ không phải là kẻ định đoạt, nhu cầu của ta được đặt trong hoàn cảnh với người khác. Sẽ luôn có những người yếu hơn ta, những người cần ta giúp đỡ. Cân nhắc thái độ của mình, hành động vì cộng đồng có nghĩa là ta phải biết kiềm chế phản ứng dựa theo nhu cầu của người khác chứ không phải của bản thân. Đó chính là chìa khóa để hạnh phúc.

Quan niệm tôn trọng và chấp nhận này còn ảnh hưởng lên những vấn đề

lớn của Nhật. Chính sách chăm sóc sức khỏe dài hạn, dịch vụ y tế dễ tiếp cận, chăm lo cho người già, khu trung tâm thành phố an toàn, tất cả đều đến từ tư tưởng phải tôn trọng những đối tượng dễ tổn thương.

Nếu ta chỉ lo cho bản thân và gia đình, để mặc người khác tự liệu lấy thân, thì đó không còn là tôn trọng, mà là một kế hoạch kinh doanh.

Người Nhật nhận ra rằng cách ta nghĩ về bản thân chịu ảnh hưởng từ

tình trạng sống của những người xung quanh. Một chút hy sinh cá nhân hoàn toàn xứng đáng để tạo nên một môi trường tôn trọng. Khi những người xung quanh cư xử thô lỗ với nhau thì chúng ta cũng chẳng còn chút tôn trọng nào cho bản thân.

Khi tôn trọng trở thành một phần trong cách cư xử hằng ngày của bạn, một điều khác cũng sẽ xuất hiện: tôn trọng người khác cũng là một cách để tôn trọng chính mình. Tôn trọng thất bại của bản thân khi không đạt được lý tưởng, tôn trọng những lỗi lầm. Việc tôn trọng bản thân cũng giúp hình thành sự tự tin.

Hãy ghi nhớ điều đó, và hãy cúi người, kiên nhẫn, chấp nhận rằng người khác đang chịu căng thẳng, im lặng quan sát, và lắng nghe.

Chúng ta gạt đi tính tranh đua khi bước vào một cuộc thương thảo.

Không cần xét rõ kẻ thắng người thua. Cả hai bên đều hài lòng với kết quả, và thành công này chủ yếu đạt được nhờ vào sự im lặng.

Chủ động im lặng và tôn trọng để thu được nhiều lợi ích.

Ấy là chưa kể ta sẽ để dành được sức lực cho thời điểm cần đến tiếng nói.

Chương 8

XIN LỖI

Sumimasen là từ đầu tiên tôi học được khi đến Nhật. Tới đâu tôi cũng nghe người ta nói từ đó. Ở cửa hàng, ga tàu, trên phố, trong thang máy, trong cuộc họp, ở nhà hàng, quán bar hay quán cà phê, và trong đủ mọi loại tình huống.

Mỗi khi tôi giữ cửa giùm ai đó, người đó sẽ nói "*Sumimasen*" với tôi.

Khi đi ăn *tonkatsu* cùng nhóm bạn, Kanna giơ tay gọi bồi bàn rồi nói:

"*Sumimasen*".

Trong một cuộc điện thoại, người nói cúi chào người nghe dù ở đầu bên kia người ta chẳng thể thấy được hành động lễ phép đó, rồi mỗi lần gật đầu anh ta lại nói: *"Sumimasen. Sumimasen. Sumimasen."* (Xen vào giữa mấy tiếng "*sumimasen*" là một tiếng "*Hai*!" rõ to, nghĩa là "*Vâng*!" Có thể

hiểu là *"Vâng, được ạ!"* hoặc *"Vâng, đã hiểu ạ!") Nhiều năm trước*, lần đầu tới Nhật, tôi đã hỏi bạn bè Sumimasen là gì và được bảo từ đó tạm dịch là "xin lỗi". Nhưng sao lại xin lỗi người bồi bàn?

Sao lại phải nhắc đi nhắc lại trên điện thoại? Hay khi ai đó giữ cửa giùm mình? Không, *Sumimasen* không đơn thuần là "xin lỗi". Mặc dù chúng ta có thể hiểu như thế và áp dụng vào cuộc sống ở Mỹ, nhưng từ *Sumimasen,* cũng như rất nhiều cách biểu đạt ở Nhật có ý nghĩa khác nhau tùy thuộc

vào nơi chốn, thời gian và đối tượng mà ta đang giao tiếp.

Điều chúng ta đang nói ở đây là sự tôn trọng và chấp nhận người khác thể hiện thông qua hành động xin lỗi vì đã làm gián đoạn việc họ đang làm. *Sumimasen* đòi hỏi người nghe phải thừa nhận sự hiện diện của ta, mà như thế tức là trì hoãn công việc của họ. Đó là một cách để nói: Xin lỗi vì đã làm phiền bạn. Xin lỗi vì bạn phải dành thời gian để tiếp chuyện tôi và để tâm đến nhu cầu của tôi. Xin lỗi vì đã ích kỷ.

Có lẽ trong lời xin lỗi này ẩn chứa một chút mỉa mai, nhưng gần như mọi điều chúng ta nói đều có tính mỉa mai đấy thôi, bởi ít khi chúng ta nói ra điều đang nghĩ mà chỉ nói sao cho lọt tai người đối diện.

Mỉa mai cũng là một phần trong lời xin lỗi vốn có mặt ở khắp mọi

nơi trong đời sống của người Nhật.

Khi ca ngợi những chiếc bóng, nhà văn Tanizaki muốn nói rằng cái ta thấy, cái ta cho là thật vốn không thực sự là cái diễn ra sau rèm. Trong nền văn hóa trọng cái nhìn như Nhật Bản, những thứ có thể quan sát được chỉ là một nét nghĩa đại diện mỉa mai cho bản chất thật bên trong.

Có nghĩa là những gì chúng ta thấy còn rất nhiều điều để tìm hiểu.

Nhưng *sumimasen* vẫn là một cử chỉ chân thành để chấp nhận tình huống qua góc nhìn của người khác. Ta đặt bản thân vào vị trí của người đối diện.

Sự kết hợp giữa chân thành và mỉa mai này nghe thế thôi chứ không quá

trừu tượng đâu.

Roland Barthes đã viết trong cuốn *Empire of Signs* (Đế chế dấu hiệu – ND) rằng: “lý trí chẳng qua cũng chỉ là một dạng hệ thống,” và “triết lí Thiền phát động một cuộc chiến chống lại sự lập lờ trong ngữ nghĩa.” Nếu ta chấp nhận rằng cái không nhìn thấy được, cái vô thức, hay cái phi lý đều là những bộ phận tạo nên ý nghĩa cho cuộc sống, ta đã hiểu được phần nào văn hóa Nhật Bản. Hay cụ thể hơn, cái ta thấy và nói chỉ là *đại diện* hoặc biểu tượng cho ý nghĩa ẩn sâu bên trong.

Ý nghĩa ẩn sâu của sumimasen là cả người nói lẫn người nghe đều có một lời xin lỗi thay vì cảm giác giận dữ, bực bội, phiền toái vì bị làm phiền.

Thay vì đối mặt nhau trong tình trạng mâu thuẫn, hai người giờ đây có điểm chung. Họ cùng chấp nhận khía cạnh tế nhị của tình huống, lời xin lỗi nắm lấy một sự việc cố định rồi biến đổi nó. *Sumimasen* có khả năng thay đổi *mọi thứ*.

Người nói *sumimasen* chấp nhận rằng tình huống cần phải xin lỗi này cũng gây khó khăn không ít cho người tạo ra vấn đề. Có lẽ người đó đang có một ngày xui xẻo. Hoặc chưa đọc hướng dẫn phục vụ khách hàng.

Hoặc phải tuân theo chỉ thị của công ty. Hoặc đơn giản là không quan tâm.

Dù thế nào đi nữa, lời xin lỗi của ta là một cách chấp nhận vấn đề,

để cho người gây ra vấn đề đó cơ hội sửa chữa. Nếu người nhận *sumimasen* lại

khiến cho vấn đề trầm trọng hơn, vậy thì như người Nhật thường nói, chỉ

là hiểu nhầm.

“À, xin lỗi vì đã hiểu nhầm!”

Nhưng ít nhất thì người nói *sumimasen* đã cố gắng rồi!

Sau khi chứng kiến và trải nghiệm tác dụng tích cực của *sumimasen* ở

Nhật, tôi bắt đầu nói xin lỗi mọi lúc mọi nơi. Nó vừa thú vị để quan sát, vừa hữu ích trong việc giải tỏa căng thẳng giữa mọi người.

Khi nói chuyện với công ty điện thoại về một lỗi kỹ thuật, hay với chính quyền thành phố về vé phạt mà tôi biết là không đúng, tôi luôn mở đầu bằng vài câu đại loại như: “Xin lỗi vì đã làm phiền anh/chị. Tôi rất trân trọng sự giúp đỡ của anh/ chị. Liệu tôi…”

“Ồ, không cần phải xin lỗi đâu,” là câu trả lời thường thấy, hoặc với những người trẻ tuổi thì là: “Không cần lo lắng đâu.”

Bạn trẻ à, tôi có lo đâu.

Tôi có thể nhận ra sự bất ngờ trong giọng những người đó, mà yếu tố bất ngờ là dấu hiệu cho một khởi đầu mới, nhiều khả năng người ở đầu dây bên kia sẽ không dựng lên bức tường phòng thủ ngay lập tức. Có lẽ người đó sẽ chú tâm lắng nghe tôi, thấy rằng thi thoảng tiếp chuyện một người hòa nhã cũng đáng thời gian, và không chừng sẽ giúp tôi nữa.

Rồi, cho dù yêu cầu tôi đề ra có không đạt được thì ít nhất tôi cũng đã

tránh làm mình nổi giận để có thể tập trung làm việc đến hết ngày.

Chúng ta đều biết cơn giận gây phân tâm lớn đến nhường nào. Nói cho đúng thì nó còn không phải là một cảm xúc bởi không xuất phát từ nội tâm mà đến từ phản ứng với tình trạng xung quanh. Không phản ứng lại, ta sẽ có cơ hội duy trì bình tĩnh. Mà có bình tĩnh thì mới giải quyết được vấn đề.

Vâng, nhân viên hành chính có lẽ không quen nghe lời xin lỗi từ những vị khách bực dọc. Những vị khách này thường nói chuyện với

thái độ hằn học, sẵn sàng quát mắng, đưa ra đòi hỏi không giống ai, đòi gặp cấp trên của họ... Thay vì nổi giận lật bàn, hãy gây thiện cảm bằng cách mỉm cười và chân thành nói: “Xin lỗi, không biết anh/chị có thể giúp tôi không?”

Bạn phải thật chân thành. Đây không phải là một chiến thuật hay mánh khóe gì. Bạn phải *cảm nhận* được nó.

Thái độ vừa dễ chịu vừa áy náy đó không phải ai cũng lường trước được, rồi nhân lúc bất ngờ, hãy nhào tới!

Khoan, tôi vừa viết thế sao?

Nhào á?!

Ồ, *sumimasen*, tôi không định viết *nhào* đâu. Ý tôi là bạn có thể thiết lập một mức độ liên kết để người được bạn xin lỗi cảm thấy thoải mái hơn.

Lời xin lỗi của bạn làm họ vui vẻ. Bạn vừa làm họ vui vẻ! Hãy hy vọng rằng khi đó họ sẽ sẵn lòng giúp đỡ người khiến họ vui hơn là kẻ làm họ

tức giận, sợ hãi hay đề phòng.

Với những độc giả đang làm trong ngành dịch vụ khách hàng phải đối phó với những vị khách thô lỗ, cộc cằn, tự cho mình là thượng đế, những người muốn gì phải có đó, những người vẫn chưa đọc qua cuốn sách bổ

ích này, hãy mở đầu cuộc trao đổi với: “Xin lỗi vì phải bắt đầu mọi chuyện trong hoàn cảnh thế này. Xin lỗi vì đã để hai bên rơi vào tình thế khó xử.”

Còn trong những tình huống nghiêm trọng hơn với đồng nghiệp ở chỗ

làm, với người chờ được thăm khám, hay với sếp, nói “xin lỗi” sẽ hóa giải được rất nhiều căng thẳng.

Còn với bạn đời, người yêu hay bạn bè, nói xin lỗi – dù chẳng thấy mình làm gì sai – cho thấy ta chấp nhận quan điểm của đối phương. Điều đó làm cho cơn giận dữ, bực tức của họ trở nên chính đáng, tin tôi đi, nói thế

có tác dụng lắm.

Ừ thì không phải lúc nào cũng vậy.

Nhưng khi nó có tác dụng, bạn xem như đã làm chủ được cảm xúc của mình, cũng như nhận ra rằng suy cho cùng, vấn đề của bạn không quan trọng bằng vấn đề mà người bạn yêu thương đang gặp phải.

Sumimasen là nỗ lực để tránh gây xung đột, điều mà người Nhật làm cực kỳ xuất sắc trong *nội bộ văn hóa c*ủa *h*ọ. Khi tập trung vào một tập thể

thay vì một cá nhân, xung đột phát sinh sẽ không còn là vấn đề cá nhân mà là xúc phạm đến tinh thần của toàn bộ tập thể. Nói xin lỗi, ta thừa

nhận tập thể quan trọng hơn bản thân ta, dù cho tập thể đó chỉ có hai người là mình và đối phương. Đó chính là dùng thấu cảm để tiếp cận.

Phải, đôi khi người ta nhìn tôi ngờ vực như thể tôi đang âm mưu điều gì đó.

Nhân viên thu ngân ở cửa hàng Target không quen được khách hàng xin lỗi vì thái độ lơ đãng của chính *anh ta,* người đúng ra nếu ngừng nhắn tin một lúc sẽ có thể tính tiền cho khách ra về. Người làm ở Sở Quản lý các phương tiện cơ giới cũng không quen nhận lời xin lỗi từ người đến hỏi xin cái nhãn đăng ký lưu hành xe đáng lý phải gửi qua bưu điện từ lâu, nhưng vì không nhận được mà bị phạt 50 đô.

Nhưng sao ta phải trở thành vị khách hàng hung dữ có mặt ở mọi nơi trong khi có thể nói "Xin lỗi"?

Và ta cố bào chữa cho bản thân trước đồng nghiệp, hay thắng một cuộc cãi vã gia đình để làm gì? Lời xin lỗi có thể mở ra một cuộc thảo luận thay vì ẩu đả.

"Xin lỗi vì đã tranh cãi như vậy. Xin lỗi vì đã làm mọi chuyện rắc rối thêm."

Có lẽ đó là lý do tại sao người Nhật lặp đi lặp lại *sumimasen*. Lần thứ nhất có thể hiểu nhầm là mánh khóe, nhưng đến lần thứ hai hay thứ ba thì người nghe sẽ phải tin: Bạn đang xin lỗi! Bạn thật sự thấy có lỗi.

Bạn có quyền lực để thay đổi tình huống, bạn có năng lực để cải thiện vấn đề. Bạn không làm theo một kịch bản nào, bạn không phản

ứng với khách hàng giận dữ, bạn không bịa đặt lý do tàu bị hoãn qua loa thông báo, bạn không quát vào mặt bạn đời.

Không, bạn là người nói “Xin lỗi.”

Đó chính là bí mật đằng sau *sumimasen*.

Lời xin lỗi ấy dành cho người nói chứ không phải người nghe.

Bạn sẽ cảm thấy khá hơn sau khi xin lỗi cho dù người nghe không thấy vậy. Bạn thấy nhẹ nhõm vì không phản ứng lại một tình huống căng thẳng.

Bạn có thể xin lỗi vì là một phần của vấn đề, vì đã tạo ra tình huống tồi tệ, vì vô tâm nên để mọi việc đi quá xa, bạn đang nhận trách nhiệm cho hành vi sai trái của mình.

Lời xin lỗi có nghĩa là ta chấp nhận thực tế trước mắt, nhưng không bằng lòng để yên như vậy. Có lẽ khi không còn giận dữ, ta sẽ đủ sức hành động để trong tương lai không còn xảy ra vấn đề cần ta phải nói *Sumimasen*.

Chương 9

VẠN SỰ GIAI KHÔNG

Jiro bảo tôi hãy về trước.

Chúng tôi đang ở trên tầng cao nhất của tòa nhà chính phủ ở Kanazawa.

Jiro và tôi đến đây để đề nghị ủy ban tỉnh xem xét đầu tư vào một dự án chúng tôi muốn cùng thực hiện: xuất bản một tập sách về các nghệ nhân vùng Yamanaka, những người đang cung cấp sản phẩm cho ryokan của Jiro. Jiro chịu trách nhiệm về các nghệ nhân, còn tôi đảm nhận phần viết.

Cậu con trai Nick của tôi hiện đang ngồi chờ dưới gian tiền sảnh khổng lồ, mái vòm cong cao đến mười hai tầng, những hành lang dài thông thoáng chạy khắp xung quanh. Từ đây có thể nghe được tiếng bước chân vọng lên từ phía dưới, thường là tiếng chạy gấp gáp. Hàng cửa sổ ở sảnh cao đến vài tầng. Tầm nhìn rộng mở dù chẳng có gì nhiều để ngắm: một bãi đậu xe lớn chật kín những chiếc xe hơi bóng loáng, lau chùi sạch sẽ

tới mức tưởng như mới mua, xa xa ở phía đông, hướng mặt về phía rặng núi thấp là con đường rộng hai làn xe, một cửa tiệm 7-Eleven và một quán ăn sáng sủa.

“Đúng vậy,” Jiro hạ giọng, “chúng tôi có mấy vấn đề hành chính cần bàn.

Nếu được thì anh quay lại sau nhé.”

Jiro đã nhắc trước cho tôi việc này, cũng như hướng dẫn tôi cách trả lời :

“Vâng, tôi hiểu.” Một câu thoại đã tập sẵn, vị lãnh đạo tỉnh cũng biết thế.

Biết trước sẽ có tình huống này, tôi đã nghĩ trước đó xem nên làm gì trong lúc Jiro tham dự cuộc thảo luận.

Bảo tàng D.T. Suzuki cách chỗ này không xa.

Suzuki là người có công phổ biến Phật giáo Thiền tông ở phương Tây. Tôi đã đọc một số tác phẩm của ông.44

44. D.T. Suzuki (1870-1966) là một nhà văn, nhà triết học người Nhật,

có vợ là người phương Tây.

Tôi có nói trước với Jiro là muốn ghé thăm bảo tàng, nên anh ta bảo tài xế chở cha con tôi tới đó.

Bảo tàng do kiến trúc sư Yoshio Taniguchi thiết kế. Ông cũng là người thiết kế lại Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại (MOMA) ở New York. Dana Buntrock, một học giả lỗi lạc về kiến trúc Nhật, miêu tả Taniguchi là “bậc thầy của trường phái tối giản”. Các công trình của ông là bằng chứng rõ rệt nhất cho phong cách này.

Tôi và Nick vốn không biết đến danh tiếng của Taniguchi, cha con tôi cũng không phải là chuyên gia kiến trúc, nhờ thế những gì chúng tôi cảm nhận được lại càng ấn tượng hơn. Chúng tôi tham quan bảo tàng không phải bằng tâm thế đánh giá hay đã biết sẵn từ trước. Bước vào thế giới do Taniguchi sáng tạo, chúng tôi gần như cảm nhận được điều mà vị kiến trúc sư muốn chúng tôi cảm nhận. Chúng tôi ở đây vì Suzuki, chứ không

phải vì tòa nhà chứa đựng các tác phẩm của ông.

Đi qua một cánh cửa đơn giản, thêm vài bước, chúng tôi tới trước quầy bán vé. Mua vé rồi, chúng tôi được phát một tờ rơi nhỏ in bản đồ tham quan bảo tàng.

Mang theo tâm hồn thư thái, cha con tôi dạo bước qua từng phòng, ngắm nghía các bản thảo viết tay, các bức ảnh chụp được trưng bày trong hộp kính hoặc gắn trên tường, và được sắp xếp theo trình tự thời gian để

khách tham quan đi qua hết cuộc đời Suzuki. Không gian trống trải lại càng giúp chúng tôi cảm nhận sâu sắc hơn.

Đi tới một khu vực nằm ngay ngoài tòa nhà chính của bảo tàng mang tên

“Không gian suy tưởng và Vườn thủy kính”, cha con tôi như cảm nhận được một điều gì đó lạ lùng và sâu sắc hơn. Không gian suy tưởng là một gian phòng hình vuông có cửa sổ ở bốn mặt, tầm nhìn hướng ra một khu vườn. Trong phòng không còn gì khác. Trống trải là điều chân thật nhất trong không gian này. Ta ngồi xuống băng ghế gỗ, nhìn ngắm xung quanh trong im lặng.

Chúng tôi ngồi đó một hồi lâu, về sau Nick bảo tôi rằng đây là bảo tàng đẹp nhất nó từng thấy. Thằng bé đã được tham quan rất nhiều bảo tàng, tôi cũng không rõ nó yêu thích điều gì nhất ở nơi này.

Nó nói về sự trống trải. Bước vào một nơi chẳng có gì, rồi cảm nhận được nơi đó chứa đựng mọi điều mang đến hạnh phúc.

Cha con tôi không hề bị đánh lừa trước thiết kế trống trải thiếu vắng nội thất của bảo tàng: từng đường nét dài thanh mảnh, từng phiến đá, từng góc sáng, từng hoa văn trên sàn, tất cả đều mang nét đặc trưng, chủ định khơi gợi cảm xúc.

Trống trải, nhưng hỡi ôi, một sự trống trải tuyệt diệu!

Khi lái xe đón chúng tôi về chỗ Jiro, anh ta có thể nhận ra cha con tôi vui thế nào qua nét mặt. Chúng tôi không cần phải nói gì cả.

Jiro bảo "Mừng là hai cha con đã thích bảo tàng ấy."

Lữ quán *ryokan* của anh ta cũng tận dụng tối đa sự im lặng và trống trải tương tự như ở bảo tàng Suzuki. Không có thứ gì trên tường. Không gian tối giản. Gần như đứng đâu trong *ryokan* ta cũng thấy được vườn tược, rừng cây bên ngoài. Không có nhu cầu hay mong muốn nào bị ảnh hưởng. Cũng không có nhu cầu hay mong muốn nào được nhắc đến. Đó chỉ là một cách để chấp nhận rằng chúng ta đang kề cận chốn hư không, và cái hư không ấy nói lên rằng chúng ta chỉ đang tồn tại tạm bợ giữa cuộc đời.

Gần đó có một lữ quán nữa tên là Beniya Mukayu, cái tên nói lên quan điểm của người Nhật về cách sử dụng không gian. Sachiko Nakamichi, chủ nhân lữ quán cùng với chồng là Kazunari, cho tôi biết "*mukayu*" ít nhiều có thể hiểu là "vạn sự giai không". Những gì ta thấy ở *ryokan* của bà cũng chỉ là những bức tường trống trơn và sự im lặng.

Nhiều năm làm việc ở Nhật đã khiến tôi thay đổi quan điểm về cách sử

dụng không gian cho ngôi nhà ở Mỹ. Như nhiều người Mỹ khác, tôi có xu hướng giữ đồ đạc lại làm kỷ niệm. Mặc dù những món đồ đó hiện tại có rất ít, hoặc chẳng có tí công dụng nào, tôi vẫn không đành lòng vứt đi.45

45. Nếu bạn đang nghĩ đến Marie Kondo thì sumimasen, xin hãy chờ một chút đi ạ.

Làm sao tôi có thể vứt đi cái áo phông của ban nhạc Clash hồi năm 1981?

Mùa hè năm đó tôi đã đi xem họ biểu diễn những ba lần, một lần ở

công viên Asbury cùng Mary, cô em của người bạn gái cũ. Nếu vứt cái áo đi thì tôi đã vứt luôn một phần đời mình rồi, đúng không?

Phòng làm việc của tôi chất đầy, từ sàn tới trần, những mẩu tin cắt ra từ

các tờ báo hoặc tạp chí nói về các sự kiện quan trọng trên thế giới, những bài báo tôi viết hồi còn học đại học, những quyển sách tôi mua nhưng chưa đọc bao giờ. Rồi nón, rồi giày, mấy thiết bị nho nhỏ, mấy đồ lưu niệm, đồ trang trí đủ loại. Mỗi món đồ đều chứa đựng một kỷ niệm của tôi.

Chẳng hạn như bức tượng đất sét hình người hippie nhỏ xíu cầm tấm bảng GẠT BỎ CĂM HỜN. Lần đó mẹ tôi và tôi tới chơi một nhà nọ, mẹ

con nhà đó chuyên bán những món đồ mà chúng tôi hay gọi là “sản phẩm độc lạ”. Mẹ tôi muốn lấy mấy món để làm quà tặng. Cậu con trai nhà đó ăn mặc và trang điểm như phụ nữ, một điều tôi trước đó chưa từng thấy. Ngày hôm ấy chúng tôi đã có một buổi chiều không thể nào

quên.

Hoặc cái hộp thiếc đỏ đựng xì gà tôi mua trong chuyến đi Hà Lan với cha cách đây lâu lắm rồi. Ông thuê một chiếc xe, đưa tôi bản đồ rồi giao cho tôi nhiệm vụ cầm lái. Ông không quan tâm đến đích đến, chỉ cần tìm thấy một khách sạn nhỏ còn phòng cho buổi trưa là được.

Nếu vứt bỏ những thứ này, liệu tôi có quên luôn con người mình trước đây và những ai từng đi qua đời mình không?

Chậc, có thể đây chính là mục đích. Buông bỏ có lẽ là một quyết định tốt.

Sống tiếp. Rồi tôi sẽ gắn bó với thực tại hơn. Những vật lưu niệm gợi nhắc ký ức chỉ cản bước ta chấp nhận hiện thực.

Tôi sợ cái gì ở hiện tại? Tại sao phải quay đầu nhìn lại quá khứ?

Đừng nhìn lại nữa.

Tôi cũng nghĩ về những thứ mình muốn, những thứ mình sẵn sàng làm để có được. Tôi sẽ từ bỏ thứ gì để có được nhiều hơn? Tôi đặt ra yêu cầu gì cho bản thân, yêu cầu nào tôi phải tuân theo để đạt được nhiều thứ

nữa? Tôi cần bao nhiêu thứ?

Làm sao biết được khi nào thì có đủ?

Càng nghĩ, tôi càng nhận ra mình muốn ít đi. Tôi hạnh phúc hơn không chỉ vì có ít đi mà còn bởi tôi không còn quá ham muốn nữa.

Nhận thức ấy không đến chỉ sau một đêm, mà là cả… Bao nhiêu nhỉ? Hơn nửa thập kỷ. Nhưng một khi chấp nhận được sự thật đó thì tôi bắt đầu thay đổi.

Tôi đến cửa hàng văn phòng phẩm, mua về sáu thùng nhựa trong cỡ lớn, bỏ tất cả món đồ vụn vặt vào rồi tạm thời cất trong nhà kho. Tôi hứa một ngày nào đó sẽ xử lý chúng. Hứa đó!

Bức tượng bán thân tí hon của Abraham Lincoln, mô hình quả địa cầu hồi còn đi học, cả trăm tấm thẻ ghi chú với nét chữ không còn đọc nổi...

Nhưng tôi cũng vứt bỏ rất nhiều thứ. Số thứ vứt đi còn nhiều gấp bốn lần số tôi giữ lại. Tôi buông bỏ.

Tôi cảm thấy như được tẩy trần. Trở thành một con người tự do. Tôi nhẹ

lòng hẳn vì có thể chấp nhận mất mát là một phần thiết yếu để có được hạnh phúc.

Sau chuyến tổng vệ sinh, phòng làm việc của tôi trống hẳn. Một chiếc bàn cao chuyên dùng cho họa viên kiến trúc, một chiếc ghế cao, một chiếc ghế đọc sách, hai cây đèn thường dùng trong studio chụp ảnh, và…

vâng, vài chồng sách.

Những thứ khác gần như bị dọn sạch. Đây chưa hẳn là “không gian suy tưởng”, nhưng cũng là căn phòng riêng trống trải nhất tôi từng có rồi.

Xin được nói thêm vài điều về dọn dẹp. Chắc các bạn không tin đâu, nhưng xin thề là tôi chưa từng nghe đến Marie Kondo cho tới khi một

người bạn đọc chương sách này rồi chỉ ra… Ừm, Marie đã có mặt từ lâu trước khi tôi hay nhiều người trong chúng ta đi tìm con đường giải phóng đồ đạc. Vậy nên: xin dành hết sự trân trọng cho cô Kondo và tác phẩm *The Life-Changing Magic of Tidying Up* (Nghệ thuật bài trí

của người Nhật).46

46. Theo trang BBC: "Kondo không phải người duy nhất cổ vũ cho lối sống đơn giản và gọn gàng hơn.

Ở Anh quốc, Sophie Hinchliffe, hay còn được biết đến với tên Bà Hinch, đã chỉ dẫn cho những người theo dõi trang Instagram và khán giả truyền hình của bà về cách dọn dẹp và làm sạch ngôi nhà có thể

khiến cuộc sống tốt đẹp hơn ra sao. Trong khi đó ở California, người sắp xếp chuyên nghiệp tên Beth Penn đã viết một cuốn sách và thành lập công ty để giúp mọi người sắp xếp đồ đạc. Ta có thể nhanh chóng tìm ra hàng tá cuốn sách và dịch vụ dọn dẹp trên Internet." Khi xung quanh chất đầy đồ đạc, ta có thể cảm thấy lo lắng, căng thẳng. Theo một nghiên cứu do hai nhà tâm lý học Rena Repetti và Darby Saxby tại Đại học California, Los Angeles thực hiện, các bà mẹ sống trong ngôi nhà bừa bộn có lượng hormon gây căng thẳng, hormon cortisol, cao hơn. Bài nghiên cứu "No Place Like Home: Home Tours Correlate With Daily Patterns of Mood and Cortisol" của họ được đăng trên tạp chí khoa học Personality and Social Psychology Bulletin.

Để ủng hộ *những ai* đang ở cùng chiến tuyến vứt hết đồ đạc, trang BBC

từng đưa tin rằng việc dọn trống nhà ở đem lại nhiều lợi ích về mặt sức khỏe cũng như tinh thần. Điều gì nữa có thể thay đổi khi ta chọn sống ở

hiện tại mà không bám víu nhiều vào quá khứ?

Tôi có thật sự cần mua một cái iPhone mới không khi đời sau cũng chẳng mấy khác đời trước? Sao phải mua thêm quần áo? Sao phải mua thêm *bất cứ thứ gì*?

Việc có ít đi hoặc nhiều hơn này dẫn ta đến câu hỏi về cái lợi và cái hại.

Có nhiều thêm thì được lợi gì? Thiệt hại gì? Có nên tận hưởng những gì đang có thay vì mua sắm thêm nhiều để cảm thấy sung sướng hơn? Ta có thể sung sướng hơn được bao nhiêu?

Ta sẽ mất đi bao nhiêu phần bản thân trong lúc cố gắng thu thập nhiều thứ hơn nữa để làm giàu cho chính mình?

Giải phóng gần hết đồ đạc trong phòng, tôi nhận ra rằng mình không hề

mất đi quá khứ. Ngược lại, quá khứ giờ sống trong tôi, giờ đây quá khứ

không còn là thứ thấy được, giờ đây tôi là quá khứ. Một cách tuyệt vời để

chấp nhận thay đổi.

Arata Isozaki, chủ nhân giải thưởng kiến trúc Pritzker danh giá năm 2019

có lẽ là người nói lên quan điểm này hay nhất: “Giống như vũ trụ, kiến trúc bắt đầu từ chỗ không thành có, rồi dần dần lại trở về không. Vòng đời sinh tử chính là quá trình tôi muốn trình bày cho tất cả cùng thấy.”47 Những lời này còn được ông áp dụng vào cuộc sống, bên ngoài công việc, ở tuổi tám mươi bảy, ông đã quan sát chiêm nghiệm được rất nhiều thứ ở đời. Ông quan sát về việc chấp nhận mất mát, tính tạm bợ

của cuộc đời, đồng thời thấy được cả lời mời gọi chung tay góp sức xây dựng thế giới.

47. Trích từ tờ New York Times, 3/6/2019.

Học theo vị kiến trúc sư tài ba này, có lẽ ta sẽ hình dung được cách để

biểu đạt những gì thấy được xung quanh thay vì áp đặt tư tưởng chủ

quan của mình. “Không” là dấu hiệu cho thấy một ngày nào đó, ta cũng sẽ biến mất. Một khi nhận ra và biết cách vận dụng tính Không ấy, ta đã biết chấp nhận, thay vì phủ nhận hay chống lại lẽ tất yếu của tự nhiên.

Khi Isozaki nói về vòng sinh tử, ông cũng đang ám chỉ đến việc tái sinh.

Sao phải tự dối lòng bằng cách chất đầy phòng đủ thứ đồ đạc linh tinh?

Sao lại phủ nhận cái chết bằng cách tích cóp hết thứ này tới thứ khác?

Tất cả thứ ấy đều ngầm nói rằng bạn còn được sống để tận hưởng một thời gian dài đấy, nhưng có hôm nay thì cũng có…

Chương 10

KHÔNG ĐÂU BẰNG NHÀ

Lần đầu tiên được mời đến nhà một người Nhật, tôi đã phải cẩn thận cởi giày ra, mang dép đi trong nhà, rồi bước vào một hành lang dẫn tới phòng khách. Ở đó tôi thấy một tủ gỗ đặt bên tay phải, trong để một số

bức ảnh chân dung trắng đen, có lẽ đó là những người quá cố trong gia đình. Đặt cùng các bức ảnh là một hàng những món đồ dùng để thờ

cúng.

Vị chủ nhà cho biết cái tủ đó gọi là *butsudan*, rồi giải thích thêm một vài điều nữa trước khi bà của anh ta mang trà bánh ra. Chúng tôi ngồi xuống dùng trà, bà cho chúng tôi xem một quyển sổ lưu lại bút tích của các nhà sư ở những ngôi đền vợ chồng bà từng viếng thăm nhiều năm trước.

Chồng bà tất nhiên là người có mặt trong số ảnh kia.

Butsudan nhìn như một cái tủ nhỏ, hoặc kệ nhiều tầng, thường đặt ở

hành lang dẫn vào phòng khách như một tháp canh. *Butsudan* có thể

xem là một dạng bàn thờ, giống hòm đựng thánh tích, đựng các biểu tượng Phật giáo, bên trong đặt *butsugu*, tức là các vật như nến, lư hương, bục để trái cây… Là một vật hữu hình gợi nhắc đức tin thiêng liêng, *butsudan* mang rất nhiều ý nghĩa, tùy thuộc vào từng gia đình và người thực hiện nghĩa vụ thờ cúng.

Butsudan trong gia đình Nhật Bản có vai trò nhắc nhở con cháu rằng tổ

tiên trên cao đang theo dõi, phán xét, chấp nhận mọi suy nghĩ hành động của họ.

Ừ thì không hẳn là vậy.

Khám thờ này là phương tiện để *tôn vinh* người quá cố và *chấp nhận* sự ra đi của họ, nhưng suy cho cùng, thông điệp ở đây chẳng phải là hãy suy nghĩ và hành động làm sao cho đẹp lòng người đã khuất sao? Nếu ta cư

xử theo cách có lẽ sẽ làm ông bà tổ tiên thất vọng, vậy là ta đã khiến

họ

bị ô danh rồi.

Quan niệm ấy tạo nên những hành động đúng đắn, nhưng đồng thời cũng là một cái gông kiềm hãm.

Hoặc có thể cả hai điều trên đều không đúng. Bởi ai biết được người chết mong đợi gì ở ta?

Người chết thì đã chết rồi, còn ta thì vẫn ở đây.

Butsudan có thể ủng hộ hành động của ta. Ta có thể tự nhủ: A, mình đúng là kiểu người ông bà muốn! Dẫu rằng ở trên cao ông bà chẳng bao giờ

biết được.

Thái độ của ta hoàn toàn nằm ở bản thân, ta chịu trách nhiệm cho hành động, cho suy nghĩ của mình, nhưng ý nghĩ tổ tiên đang dõi theo, ủng hộ

hoặc phê phán mọi việc lại mang tính sáng tạo và hữu dụng vô cùng. Nó

cho cuộc đời ta một niềm tin, rằng những người yêu thương ta vẫn dõi theo ta, rằng họ sẽ sống mãi trong hành động của ta, và theo một phương diện nào đó, cùng ta tiến vào tương lai.

Cuộc đời chúng ta là tổng hợp những câu chuyện gia đình. *Butsudan* là thực thể nhắc nhở rằng những câu chuyện ấy đã tạo nên chúng ta ngày hôm nay.

Khi nói đến *thiêng liêng*, tôi muốn nói đến những điều không thấy được, không biết được, không giải thích được. Những điều dẫn dắt ta, khiến ta xao nhãng, khiến ta làm ra những hành động bất ngờ. Trong văn hóa Nhật, người ta chấp nhận điều thiên nhiên sắp đặt sẵn, điều thiên nhiên mong đợi ở ta, cũng như cách ta nhìn nhận bản thân thông qua ánh mắt tổ tiên. Đó là một cú nhảy tưởng tượng.

Nói theo lời Maurice Sendak thì điều tuyệt vời của *butsudan* chính là: bạn ở trong tổ tiên và tổ tiên ở trong bạn. Bạn hình dung sự chấp thuận của ông bà trong đầu, còn *butsudan* là thực thể trước mắt nhắc nhở rằng đúng vậy, bất kể bạn có làm gì thì ông bà *chắc* cũng sẽ ủng hộ đấy.

Nhưng chuyện nào có đơn giản đến vậy. *Butsudan* không phải là "thẻ ra tù" cho bạn. Nếu bạn thờ *butsudan* trong nhà, cho phép nó ảnh hưởng lên suy nghĩ, cảm xúc, nhận thức, quan hệ, quyết định của mình, thì bạn đang đưa tổ tiên ông bà vào đời sống của mình một cách thực sự có ý nghĩa. Suy cho cùng, nó chính là bằng chứng sống nhắc nhở rằng quá khứ luôn hiện diện.

Cho dù linh hồn tổ tiên không hề có thật, ta chỉ tưởng tượng ra sự tồn tại của họ, thì ta vẫn có truyền thống hoặc ý thức lịch sử để dựa trên đó mà hành động. Ta không chỉ sống hoàn toàn ở hiện tại, hay chờ đợi ở tương lai, hay đeo bám vào di sản, mà ta còn có thêm được cảm giác mình thuộc về một gia tộc kéo dài từ quá khứ sâu xa.

Bằng việc chấp nhận sự ra đi của tổ tiên, ta nhận thức sâu sắc hơn về thế

giới và biết cách hành xử phù hợp với quá khứ.

Nếu làm ra hành động sai quấy thì ta không chỉ gây khó chịu cho những người xung quanh, mà còn bất kính với những người đã cho mình cuộc sống ngày nay. *Butsudan* là một cách để ta chấp nhận mất mát, rồi biến nó thành hành động thể hiện niềm kính trọng.

Vấn đề ở đây là các bậc tiền nhân không hề hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều phải cố gắng để trở nên tốt đẹp hơn. Tôi không nói về lòng trung thành, tính can đảm, kiên cường hay chịu thương chịu khó. Thế hệ đi trước đã thể hiện được các đức tính này qua nhiều phương diện, và tấm gương họ để lại vẫn là ngọn đèn soi chiếu cho chúng ta.

Nhiệm vụ ở đây là nhìn vào *butsudan*, đón nhận bài học từ lòng can đảm vô bờ của ông cha, đồng thời nhận ra ta có thể áp dụng những giá trị họ

để lại vào các mối bận tâm căng thẳng ở hiện tại.

Với *butsudan*, chúng ta có cơ hội để làm cho cuộc sống ý nghĩa hơn. Ta không còn nghĩ cho hạnh phúc, cho nhu cầu của bản thân mà còn cho cả

những người đi trước. Khi chấp nhận sự ra đi của họ, biến họ thành một phần trong cuộc sống, hãy nghĩ thế này: Ông bà mình sẽ làm gì? Hành động của chúng ta phản ánh cả gia đình ta đấy.

Thờ tổ tiên trong nhà như thế có thể gây cảm giác ám ảnh, lo lắng, nhưng đó cũng có thể là ngọn nguồn hạnh phúc. Sự hiện diện của họ mang hàm ý rằng sẽ có sự thay đổi liên tục. Có những ngày ông bà

phù hộ ta. Có những ngày lại không. Cư xử thế nào để được tổ tiên chấp thuận hoàn toàn tùy thuộc ở ta. Và điều kỳ diệu ở đây là *butsudan* chính là thực thể

gợi lên trí tưởng tượng trong ta.

Bạn có thể tự mua *butsudan* ở vô số các cửa hàng trên mạng, xếp vào đó ảnh chụp, lư hương, và vài quả cam.48

48. Bạn có thể đặt mua ở trang https://www.nakayamabutsudans.com.

Đó không phải là một tổ hợp lộn xộn. Đó là một đền thờ thu nhỏ.

Nếu không phải là người Nhật, bạn cũng có thể dựa vào văn hóa nước mình để sắp một bàn thờ trong gia đình để tưởng nhớ truyền thống.

Tôi từng đến những ngôi nhà dành cả một bức tường trong phòng bếp để treo ảnh cha mẹ, ông bà, cô dì cậu mợ, anh em họ hàng, một vài bức họ đang trong tư thế nghiêm trang, một số bức họ lại đang vui chơi trên bãi biển. Những bức ảnh ấy nhắc nhở người sống trong nhà rằng dẫu những người yêu thương của họ có ra đi từ lâu thì truyền thống vẫn sẽ

được giữ gìn và truyền lại cho con cháu.

Tư tưởng ở đây là mọi điều bạn làm hằng ngày có thể mang đến vinh quang hoặc nhục nhã cho tổ tiên cũng như chính bạn, bởi bạn là hiện thân của họ.

Tôi không phải là người có niềm tin vào biểu tượng hay hình ảnh. Nhà tôi có vài bức ảnh, nhưng không có *butsudan*. Tuy nhiên tôi có thể đảm bảo rằng hằng ngày tôi đều nghĩ đến ông bà cha mẹ, tiếc thương, rồi cố

gắng tìm hiểu xem những gì mình làm có liên hệ với họ ra sao.

Đó là một quá trình quên đi cái tôi cá nhân.

Đặt cách ứng xử của bản thân vào khung soi chiếu của những người thân đã mất.

Có rất nhiều điều đáng nói về cách thức quên đi bản thân thông qua việc tưởng nhớ người khác này. Nó tạo nên một gia đình thân thiết. Nó làm giảm đi những căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày. Nó nhắc ta nhớ

rằng mình không tồn tại lâu, và rằng giá trị của chúng ta phần lớn đến từ những người đi trước chứ không phải những gì ta đối mặt ở hiện tại.

Hãy nhìn quanh nhà, tìm những đồ vật nhắc bạn nhớ đến một người đã khuất nhưng lúc nào cũng hiện diện, chân thật hơn cả đồng nghiệp, hàng xóm, hay những gương mặt trên báo đài.

Butsudan là một tập tài liệu lịch sử. Bằng cách chấp nhận mất mát, chúng

ta tái tạo (và sống thay cho) những điều đã mất, giống như Hilary Mantel đã viết: “Ta phải làm gì với những người đã xa, những người đã khuất ngoại trừ viết lên cho họ một cuộc đời?”

Chương 11

VÂNG, TÔI HIỂU RỒI Ạ

Hai và *wakarimashita* là hai từ tiếp theo sau *sumimasen* mà tôi học được ở Nhật. Ở đâu tôi cũng nghe người ta nói từ đó.

Người cầm điện thoại vừa dõng dạc nói vào ống nghe, vừa cúi người chào. Nét mặt mỗi người mỗi vẻ, nhưng nhìn chung đều rất chân thành, ánh mắt chăm chú như thể chẳng có mấy thứ trên đời quan trọng hơn những lời họ đang nghe.

“*Hai*!” Im lặng. *“Hai! Hai, wakarimashita! Hai!”*

Khẽ cúi người, cất điện thoại đi, rồi tiếp tục một ngày.

Từ nhà hàng, khách sạn, quán bar, quán cà phê, cửa hiệu, văn phòng đến siêu thị, người ta ít khi nhìn thẳng vào mắt nhau. Khác với phương thức giao tiếp nhìn trực tiếp vào mắt người đối diện rất được đề cao ở phương Tây, ở Nhật, người ta chú trọng vào điệu bộ cơ thể, tông giọng, cách cúi đầu, và nhịp điệu cuộc trò chuyện. Toàn

bộ cơ thể bạn, từ đầu đến chân, đều được sử dụng để truyền đạt ý tôn trọng, chấp nhận, và thấu hiểu với người đối diện.

Hai thường được dùng như "vâng", song cũng không hẳn là "vâng", do đó dễ dẫn đến hiểu nhầm giữa người nước ngoài và người Nhật. Sau khi nói hai, người ta thêm vào cụm *wakarimashita* để làm rõ nghĩa hơn. Nó

có nghĩa là "hiểu rồi".

Khi người Nhật nói "*Hai, wakarimashita*", chưa chắc họ đã đồng ý với ta.

Họ chỉ muốn nói là họ hiểu được ý ta. Và họ sẽ dựa trên điều đã hiểu ấy để đưa ra quyết định liên quan đến những gì vừa nói.

Làm sao tôi có thể đồng tình hay phản đối bạn khi chúng ta thậm chí còn chưa làm rõ là tôi có hiểu đúng ý bạn hay không? Chúng ta đã xác định được quan hệ giữa hai bên là thế nào đâu. *Hai, wakarimashita* là một cách để thiết lập quan hệ.

Một khi đã thiết lập xong nền tảng, chúng ta có thể hướng đến kết quả.

Tôi hoặc sẽ thực hiện điều bạn yêu cầu, hoặc không. Có lẽ bạn nghe được ý mỉa mai trong tiếng *hai* của tôi, vậy nên lần sau gặp mặt, bạn sẽ hỏi một cách quyết liệt hơn: "*Chừng nào* thì anh làm xong cái việc tôi yêu cầu?" Hoặc: "Tôi muốn anh làm xong ngay *thứ Sáu* này." *Hai* là lời mở

đầu hòng xoa dịu tiến trình công việc.

Quá trình đàm phán này có rất nhiều điểm thú vị, tôi đã áp dụng nó vào nhiều tình huống khác nhau, để rồi dẫn đến kết quả khả quan bất ngờ.

Trong công việc và sinh hoạt hằng ngày, tôi luôn cố gắng, cố gắng hết sức làm người dễ tính. Không điều chỉnh mọi việc có thể dẫn đến căng thẳng leo thang, và tìm hiểu xem tại sao đối phương lại khiêu khích mình như vậy.

Cách đây không lâu, có một người thuê tôi viết bài ở Nhật, nhưng rồi

nhiều tháng trôi qua, tôi không nhận được bất kỳ lịch hẹn nào. Tôi mất ngủ, tôi phải đấu tranh với bất mãn và bực dọc, thế rồi tôi bỗng nhận ra: chẳng qua là người đó không quan tâm. Không chỉ không

quan tâm tới dự án giữa hai bên mà còn rất nhiều thứ khác. Nhận ra được điều này, tôi bước lùi lại, nhìn thẳng vào vấn đề: tôi chỉ là một phần nữa trong số

những thứ cô ta không quan tâm. Rồi tôi nhận ra người không biết quan tâm là một người bất hạnh. Nói tóm lại, tôi đã có thể nhìn nhận toàn bộ

tình huống như thể mình không phải là người trong cuộc.

Hai, wakarimashita, tôi thầm nghĩ, tôi hiểu rồi. Hiểu rằng cô ta không quan tâm gì cả, cuộc đàm phán vì thế trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Tôi có thể đứng lùi lại, không đặt quá nhiều tâm tư vào đó nữa, chấp nhận cô ta và tình huống này, lấy việc không quan tâm làm vấn đề chính ở đây: cô ta để tôi chung bước, trong một thời gian ngắn, rồi khi dự án kết thúc, chúng tôi sẽ lại đường ai nấy đi.

Người nói Hai, *wakarimashita* muốn ám chỉ rằng có thể sẽ có trì hoãn, thậm chí là trì hoãn kéo dài trước khi đạt tới được kết quả. Thay vì trực tiếp đồng ý hay gạt bỏ, người nói *hai* đang cho mọi người cơ hội để suy xét kỹ thêm, hoặc để hiểu được cảm xúc của đối phương, hoặc để tạo ra một mối quan hệ mới phù hợp với tình huống trước mắt.

Khoảnh khắc xây dựng sự đồng lòng ấy, ta không chỉ suy nghĩ cho hạnh phúc của riêng mình. Suy nghĩ và cảm xúc của người khác cũng quan trọng không kém.

Sự thay đổi trong lối suy nghĩ này đã góp phần vào cách tổ chức xã hội Nhật Bản.

Nhưng ở mặt khác, với thái độ ậm ờ không nói rõ, không vội đưa ra quyết định, tình hình có thể bị ứ đọng rồi trở nên nghiêm trọng hơn. Ở Nhật tồn tại một phương châm *tự nhiên nhi nhiên* khiến cho nền kinh tế chậm phát triển, thúc đẩy tính quanh co dẫn đến sự thiếu nhiệt tình, cô lập xã hội, kỳ thị, phụ nữ bị loại khỏi các vị trí lãnh đạo cấp cao trong bộ máy chính trị lẫn kinh tế, và hình thức hôn nhân, hẹn hò vô cùng phức tạp.

Thế nhưng:

Văn hóa tự lực tự cường của Mỹ *cũng* khiến ta mất đi bản sắc cá nhân và tạo ra các vấn đề tương tự. *Tôi và những người giống như tôi được lợi gì ở*

đây? Khi chúng ta chỉ chăm chăm lo cho hạnh phúc của bản thân thì

những mối dây gắn kết với gia đình, cộng đồng, xã hội sẽ dần dà bị cắt đứt. Gạt bỏ sự thấu cảm, trong thoáng giây ta sẽ có được một cảm giác có thể xem là hạnh phúc, nhưng nó chẳng tồn tại lâu. Bản thân càng ham muốn nhiều thì càng mất đi tinh thần trách nhiệm cộng đồng: quan tâm tới những người không có khả năng tự chăm sóc hay cần ta giúp đỡ.

Mất đi những điều đó, ta sẽ không còn hạnh phúc nữa. Cải thiện bản thân có thể xem là một cách để thoát khỏi bất hạnh đấy, nhưng muốn có được hạnh phúc dài lâu thì ta phải giúp người khác hạnh phúc, rồi cùng tận hưởng cuộc sống vui vẻ, tốt đẹp với nhau.

Có lẽ cách tốt nhất để bản thân sống tốt là làm đẹp cho cuộc sống của người khác.

Đó là ý kiến của tôi.

Hai, wakarimashita là một cách lắng nghe, thấu hiểu, tạo cơ hội để đưa ra quyết định đúng đắn. Ta công nhận đối phương. Nói *hai, wakarimashita* trong nền văn hóa đề cao cái tôi cá nhân của chúng ta, nơi thường xuyên phân định kẻ thắng người thua, có thể dẫn đến thái độ

chấp nhận quan điểm của người đối diện. Một phương thức khác của UKEIRERU.

UKEIRERU là một cách để giảm thiểu tối đa giận dữ, sợ hãi, đau khổ phát sinh từ các tình huống căng thẳng. Hiểu được tình huống sẽ cho ta khoảng cách vừa đủ để bình tâm tĩnh trí. Nếu có thể nói rằng mình đã hiểu, vậy thì ta sẽ không phản ứng theo cảm xúc. Ta đang suy xét lời nói và tình huống trước mặt.

“Vâng, tôi hiểu rồi” giúp hạ nhiệt vấn đề. Nhu cầu, cảm xúc, suy nghĩ của ta không còn là thứ quan trọng nhất trong mối quan hệ này. Ta được giải phóng, ta có quyền bước lùi lại.

Nhu cầu và mong muốn giao tiếp, quan sát, và liên kết một cách có ý nghĩa như thế này còn áp dụng vào những trường hợp không đối mặt trực tiếp với nhau. Nhiều người trong chúng ta hằng ngày vẫn tương tác với bạn bè, đồng nghiệp, người lạ qua Internet. Thiếu đi tiếp xúc giữa

người với người, ta có được một sự tự do kỳ lạ, dẫn đến việc thoải mái buông ra những lời châm chọc, miệt thị, xúc phạm lẫn nhau. Đỡ hơn một chút, nhưng vẫn tồi tệ vô cùng, là giọng điệu hằn học trong những bức email khi đưa ra đề nghị, góp ý, hay chia sẻ quan điểm.

Tiến sĩ Sherry Turkle, chuyên gia tâm lý của Viện Công nghệ

Massachusetts với hơn một thập kỷ nghiên cứu ảnh hưởng của công nghệ đến cách hành xử của con người, chỉ ra rằng càng ở lâu trong thế

giới thực tế ảo do Internet tạo ra thì con người càng giảm đi sự thấu cảm.

Và càng ít lên mạng thì con người sẽ càng nhận thức rõ nhu cầu của những người xung quanh.

Chúng ta có thể giới hạn thời gian lên mạng ở nhà, ở trường hay ở hàng quán, nhưng trong tương lai, việc giao tiếp qua thực tế ảo quá nửa chỉ

tăng lên chứ không thể giảm đi. Dù thích hay không thì Internet vẫn ngày càng thâu tóm lấy trí tưởng tượng, và vẫn thu hút nhiều hơn các cá nhân và doanh nghiệp nhìn ra được khả năng sinh lời và lợi thế xã hội có được từ nó. Nó sẽ không biến mất.

Cưỡi ngựa thì vui đấy, nhưng xe hơi thì tiện hơn nhiều.

Tôi biết ơn vô cùng khi thấy người người cắm đầu lướt điện thoại khi đi tàu điện. Còn nhớ cái thời chưa có di động, những kẻ buồn chán không có gì làm lại quay sang làm phiền người ngồi bên cạnh.

Như tôi.

Tôi cũng chưa quên những phiền toái vì đặt vé máy bay hay đặt phòng khách sạn qua mail và điện thoại. Hay đứng trong một cửa hàng đông nghịt, không biết món này đắt hay rẻ vì chẳng có công cụ so sánh ở ngay đầu ngón tay. Hay tốn hàng giờ để mua sắm thứ mà giờ đây chỉ mất vài giây đặt hàng trên mạng là được giao tới tận cửa ngay ngày hôm sau.

Có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn, tôi có nhiều tự do hơn để dắt Beau đi dạo, tập thể dục, đọc sách, viết văn, nấu bữa tối, hẹn bạn bè đi uống cà phê…

Chúng ta có thể kể ra vô vàn ví dụ chứng minh Internet đã nâng tầm cuộc sống như thế nào.

Vậy sao chúng ta không áp dụng *“Hai, wakarimashita!”* vào Internet và hóa giải mối bận tâm của Tiến sĩ Turkle về sự thiếu hụt thấu cảm trên mạng xã hội? Hãy đưa đời thực vào thế giới ảo.

Email, tin nhắn, các hình thức giao tiếp trên mạng xã hội ở Nhật thường mang giọng điệu hòa nhã, thấu đáo. Chẳng hạn như: "Tôi hiểu rằng chúng ta sẽ khó lòng gặp nhau ở New York, vì thời gian tôi lưu lại đó rất ngắn. Nhưng sự thất vọng trong tôi có lẽ còn nhiều hơn của bạn. Chúng ta có thể gặp nhau một lúc nào khác không?" Hoặc: "Tôi hiểu rằng bạn có ý gửi tài liệu cho tôi vào thứ Sáu. Rất tiếc là tôi vẫn chưa nhận được.

Bạn dự định sẽ gửi cho tôi khi nào?" Hoặc: "Xin lỗi vì đã làm phiền. Có lẽ

do tôi hiểu nhầm, nhưng chẳng phải chúng ta đã đồng ý xem lại thỏa thuận rồi sao? Ý kiến của bạn như thế nào?"

Bằng cách thừa nhận ngay từ đầu rằng ta đã hiểu, ta đang ám chỉ rằng có những điều mình không hiểu trước đây.

Chương 12

DOGEN SẼ LÀM GÌ?

Lúc đó là năm 1229, và Dogen không biết phải làm gì. Ông là nhà sư trụ

trì một ngôi thiền viện vào thời trung đại ở Nhật Bản. Ngày đông giá lạnh, ngày hè oi ả, còn mùa mưa thì ẩm ướt. Ông quyết định viết một quyển sách dạy nấu ăn bằng cách đưa giáo lý Thiền tông vào nhà bếp.

Nhưng phải tiếp cận thế nào đây?

Sức khỏe? Cân bằng? Dinh dưỡng? Ngon miệng?

Lúc bấy giờ vẫn chưa có bác sĩ với đầy đủ kiến thức đáng tin cậy để chẩn đoán chứ đừng nói chữa trị. Phương pháp chăm sóc giảm đau

vẫn rất giới hạn. Bệnh viện chưa xuất hiện.

Không trường dạy nấu ăn, không chuyên gia dinh dưỡng. Khoa học thời ấy chủ yếu chỉ có những vần thơ nghiền ngẫm sự đời xoay quanh thiên nhiên, chấp nhận những gì không biết, nuôi dưỡng niềm tin rằng đau đớn mất mát là lẽ tất yếu của đời.

Mà có lẽ là vậy thật.

Không có nhiều phương tiện để giảm đau, chết non là chuyện bình thường, và nếu bạn sống qua được năm tuổi thì chúc bạn có đủ may mắn đạt tới ngưỡng ba mươi. Chẳng trách văn hóa Nhật lại xoáy sâu vào tính hữu hạn của đời người và lối sống hòa mình với núi non, rừng cây, biển

trời bất diệt.

Muốn có được sức chịu đựng để đối mặt với thách thức trong đời, Dogen nhận ra rằng chúng ta cần có nhận thức. Làm sao để tạo ra nhận thức đó là nhiệm vụ của những người như ông: những người đã từ bỏ thế tục, dùng cả đời mình để tĩnh tâm chấp nhận và hòa nhập với thiên nhiên.

Thiên nhiên muốn gì ở ta? Làm sao ta biết được? Và cứ cho là biết được rồi thì ta phải làm gì để đáp ứng kỳ vọng đó, để được thiên nhiên chấp nhận?

Không có nhiều thông tin cho Dogen nghiên cứu. Không thư viện, không nơi công cộng cho dân chúng họp bàn, rất ít những buổi thảo luận mở.

Cách thức con người trao đổi với nhau không thay đổi qua nhiều năm, thậm chí nhiều thế kỷ. Những người như ông chỉ có đọc kinh tụng niệm để giết thời gian.

Bên ngoài thiền viện lại là một câu chuyện khác.

Chí ít thì Dogen và các đồ đệ cũng có một mái nhà vững chắc, có ruộng đất để trồng trọt, có thức ăn để nấu, có thời gian để tìm kiếm con đường chấp nhận.

Dogen sống được đến năm 53 tuổi (1200-1253), nhưng những người bên ngoài thiền viện lại không may mắn như vậy. Cuộc sống hằng ngày đầy rẫy những vất vả khó khăn.

Thời tiết mưa nắng thất thường trong khi nhà ở lại tạm bợ, thiếu

thốn nhu yếu phẩm như giày và quần áo ấm; không có khả năng chống chọi trước thiên tai như bão lũ, sóng thần, núi lửa; nạn đói triền miên bởi không có phương thức canh tác hợp lý; rồi tình trạng thất học, bị lãnh chúa bắt phải tòng quân, người dân Nhật cần những sự trợ giúp có thể

từ Dogen, người được xem là lãnh tụ tinh thần của họ.

Nhưng không có nhiều điều Dogen có thể làm, hoặc muốn làm, hoặc nghĩ là phải làm để cải thiện chính sách giúp đỡ người dân. Ngụp lặn giữa biết bao thế kỷ dài trước sau không đổi, cầu nguyện đã thành thói quen, nỗ lực toàn diện để sinh tồn, ông không phải là người có thể giúp đỡ họ.

Không chỉ có thế.

Thiền tông có quan hệ mật thiết với các lãnh chúa. Họ được lãnh chúa cung cấp tiền bạc để có thể tham thiền tĩnh tâm mà không cần cày cuốc vất vả, ngủ trong nhà tranh vách đất, hay tham gia vào cuộc chiến mà họ

chẳng biết tí gì. Đổi lại, các thiền sư hợp pháp hóa địa vị của lãnh chúa.

Các lãnh chúa không chỉ được thần phật phù hộ mà còn được công nhận là đấng thiên vương. Chống lại họ tức là chống lại trời đất, là hành động bất nhân, phi lý, phi tự nhiên.

Dogen chọn liên minh với tự nhiên hết sức có thể. Thần kỳ thay, những suy ngẫm được ông viết lại trong mấy chục năm đã trở thành tiêu chuẩn vàng cho nền ẩm thực Nhật Bản. Thần kỳ bởi vì ông làm được thế dù

không hề có kinh nghiệm của người đi trước, không được thừa hưởng chút di sản nào, hoàn toàn độc lập với các nhà tư tưởng khác, cũng như

sống cuộc đời hoàn toàn biệt lập. Thế thì từ đâu mà ông có được những ý tưởng vững chắc như thế?

Từ quan sát.

Dogen có nhiều thời gian. Sách chẳng có bao nhiêu, mà cũng không phải là sách cổ, chỉ có chút ít phận sự cần làm bên ngoài giờ tụng kinh và làm việc vặt, Dogen được tự do để ngắm nhìn thế giới, đánh giá kỳ vọng của thiên nhiên, xem xem chúng ta có thể đứng vào vị trí

nào. Ông có thể

lắng nghe tiếng thở của mình, cảm nhận cơ thể, và trân trọng cái tạm bợ

của đời.

Cơ thể ta muốn gì? Cơ thể ta chấp nhận thiên nhiên như thế nào?

Vì sống cuộc đời tách biệt với thế nhân, từ dân thường kham khổ tới lãnh chúa tham lam, Dogen được quyền thiếu thực tế. Quan niệm của ông không gắn với thực tiễn. Ông không bị giới hạn bởi tính khả thi hay bất khả thi. Thay vào đó, điều ông nghĩ ra là hiện thân của ao ước, lý tưởng, một trường phái nấu ăn tinh túy.

Dogen đã làm gì?

“Dogen viết rằng có năm vị, năm màu, và năm cách chế biến thức ăn,”

bếp trưởng Masahiko Miura của nhà hàng Mizuki ở Kyoto cho biết.

“Năm vị gồm: *Kan* (ngọt), *ku*(đắng), *kan* (mặn)49, *san* (chua), *shin* (cay).

Năm màu: *aka* (đỏ), *ao* (lục), *ki* (vàng), *shiro* (trắng), *kuro* (đen). Và cuối cùng là năm cách chế biến: niru (ninh), mus (hấp), ageru (chiên), yaku (nướng), và nama (ăn sống).”

49. Mặn: 鹹 kan, ngọt: 甘 kan. (ND) Nếu bạn là nông dân, lãnh chúa, hoặc thậm chí là thiền sư thì những hướng dẫn trên vẫn *cực kỳ* phi thực tế. Nên thơ không? Có. Nhưng hữu dụng?

“Nghe này,” Miura giải thích, “chừng tám trăm năm trước, Dogen đã viết một bài luận có nhan đề *Tenzo Kyōkun*. Ông ấy là một thiền sư. *Tenzo* nghĩa là bếp trưởng. Tác phẩm của ông hướng dẫn phương pháp nấu ăn đúng đắn, và đến tận ngày nay, *Tenzo Kyōkun* vẫn là kinh thánh với tất cả đầu bếp Nhật. Không có bất cứ tài liệu nào có thể so sánh được. *Tenzo Kyōkun* đưa ra những hướng dẫn, những quy tắc vẫn còn đầy đủ giá trị với đầu bếp chuyên nghiệp ngày nay ở Nhật. Một số hướng dẫn tập trung vào cách ăn *kaiseki50*, nhưng đến cả những triết lý cơ bản nhất trong đó vẫn còn tồn tại trong nền văn hóa mà thực khách ngồi ở quầy, trực tiếp nhìn đầu bếp nướng gà hay nấu mì: ‘ *Tenzo* lúc nào cũng phải hiện diện, cẩn thận chú ý đến từng hạt cơm, từng món canh mình chế

biến. Bất kể *tenzo* làm việc một mình hay có phụ bếp giúp nấu nướng, nhóm lửa thì vẫn phải tuân thủ quy tắc này. Đừng lơ là bất cẩn chỉ vì

nguyên liệu có vẻ đơn sơ, cũng đừng ngại tỉ mỉ hơn khi nguyên liệu thuộc hàng thượng phẩm.'"

50. Các ký tự chữ Hán dùng để viết "kaiseki" dịch ra nghĩa đen là "đá ở trong lòng", ý chỉ một tập tục ngày xưa của các thiền sư vào mùa đông. Họ dùng một hòn đá nóng đặt vào giữa những nếp áo trước bụng để xua đi cái lạnh. Một món ăn làm ấm bụng đúng nghĩa đen.

Ngày nay, kaiseki là như thế này: các món ăn đậm đà với khẩu phần cực kỳ ít ỏi được lần lượt đưa lên.

Thức ăn biến hóa theo mùa, chú trọng màu sắc, cách trình bày, nhiệt độ. Loại hình ẩm thực này có thể

so sánh với đẳng cấp tinh hoa trong ẩm thực Pháp: hiếm, có nguồn gốc quý tộc, một trải nghiệm giờ

đây chỉ dành riêng cho giới nhà giàu.

Dogen nhấn mạnh rằng ta phải đặt tâm tư vào việc nấu nướng, phải cân nhắc xem mình đang làm gì với nguyên liệu, mình đang nấu cho ai. Hãy chấp nhận mình là một phần của thiên nhiên thông qua thức ăn.

Đa phần người Nhật không sử dụng nguyên lý năm màu, năm vị, năm cách chế biến khi nấu ăn ở nhà. Cách thức chế biến công phu tốn thời gian ấy thường chỉ tìm thấy trong những môi trường đặc thù. Vả lại, muốn tuân theo chính xác nguyên tắc của Dogen thì bạn cũng phải có tay nghề thật cao nữa.

Lý do Dogen vẫn có sức ảnh hưởng đến tận ngày nay, với cả những người không làm việc trong các nhà bếp cao cấp hay được ăn những món cao cấp, là vì ông đã giới thiệu và tạo nên một hệ thống nguyên tắc. Những nguyên tắc này khuyến khích chúng ta nghĩ về thứ chúng ta ăn và cách để ăn, hơn nữa còn có thể áp dụng vào nhiều loại thức ăn khác nhau chứ

không chỉ riêng món Nhật. Nhờ có Dogen, chúng ta biết cách quan sát,

trân trọng và chấp nhận thiên nhiên tốt hơn.

Thức ăn thời Dogen chủ yếu là rau củ. Với giới tăng lữ và quý tộc, đó có thể là bữa *Shojin Ryori* thượng hạng (các món ăn chay truyền thống của Thiền tông). Còn với hầu hết dân thường, đó là vài cọng rau và cháo loãng (các loại hải sản thường được miễn thuế, nếu ta tự đánh bắt được.) Mãi tới thời Thiên hoàng Minh Trị năm 1872, người dân mới được phép ăn thịt bò. Mặc dù hình thức săn bắt và nuôi lợn đã tồn tại từ nhiều thế

kỷ, nhưng khẩu phần ăn uống hằng ngày của người dân vẫn đạm bạc vô cùng. Nói thẳng ra, họ ăn chỉ để sống.

Khi ta ăn chỉ để sống, như dân nghèo, hay ăn để khoe của, như quý tộc, thì thức ăn không còn có quan hệ với thiên nhiên nữa. *Ta* đã gán ghép ý nghĩa lên thức ăn. Ta không cho phép thức ăn nói lên bản chất của *nó* như khi ở trong thiên nhiên nữa. Ta phủ xuống nó nhu cầu và ham muốn của bản thân.

Khắp thế giới, người ta xem ẩm thực Nhật Bản là những món ăn cầu kỳ

đắt đỏ, như sushi, hay cả một bữa ăn sang trọng như *kaiseki*, hoặc những tô mì thơm lừng như *ramen, udon, soba.* Các tour du lịch ẩm thực Nhật thường đưa khách nước ngoài đến các nhà hàng 3 sao Michelin, các chuỗi cửa hàng *yakitori* hảo hạng, hoặc *izakaya, yakiniku, tempura, soba, udon,* rồi những nhà hàng bít tết hạng sang mà một bữa tối cho hai người dễ đến cả ngàn đô la. Nhưng ẩm thực Nhật Bản, trước, trong thời Dogen, mãi đến tận năm 1872, vẫn là những món ăn phản ánh một quốc gia đang

phải chìm trong đói nghèo, cô lập.

Trong cuốn *Japan's Dietary Transition and Its Impacts* (Sự thay đổi trong cách ăn uống của người Nhật và ảnh hưởng của nó – ND), Tiến sĩ

Kazuhiko Kobayashi, cựu Giáo sư nông nghiệp Đại học Tokyo phân tích rằng suốt chiều dài lịch sử Nhật Bản, người dân ăn uống đạm bạc vì không có đủ lương thực.

Đến tận năm 1920, người dân Nhật vẫn phải sống trong tình trạng thiếu ăn. Tiến sĩ Kobayashi dẫn lời từ "hồi ức Ihara Orinosuke", một người sinh năm 1904. Hồi ức này được viết trong quyển *"Memories of Silk and Straw: A Self-Portrait of Small Town Japan"* (Hồi kí của lụa và rơm: Chân dung một làng quê Nhật – ND) của Junichi Saga: "Ở làng tôi, một bữa cơm nấu bằng gạo độn lúa mạch, với sáu phần lúa mạch bốn phần gạo đã được xem là trên mức trung bình… Nơi tôi sống tít

trên núi cao nên gần như

không bao giờ đánh bắt được cá dưới sông… Cả năm trời chúng tôi cũng không được thấy bất kỳ loại cá biển tươi nào. Nhưng vào dịp năm mới, hầu hết gia đình vẫn mua một con cá hồi ướp muối, dù rằng muốn mua được cũng phải vất vả vô cùng.”

Này thì *Giấc mơ Sushi* c*ủa Jiro51*!

51. Một bộ phim tài liệu sản xuất năm 2011 (ND).

Sushi là gì? Có cháo loãng đây. Muốn ăn cháo không? Cháo thì bọn tôi có đấy.

Không sushi, không gia cầm, không lợn, không bò.52

52. Tiến sĩ Kobayashi cho biết vào năm 1900 ở Nhật, “Sản lượng trứng trung bình chỉ đủ cho một người một quả trứng mỗi tháng… Chủ trương cấm sát sinh của Phật giáo dẫn đến lệnh cấm ăn thịt nghiêm ngặt, mặc dù cá và hải sản vẫn được miễn thuế… Những món ăn thay thế cho thịt thường dùng đậu phụ và bột…”

Ngày nay người ta hay nói rằng gạo là biểu tượng của Nhật Bản, là nguyên liệu không thể thiếu trong mỗi bữa ăn, nhưng tiến sĩ Kobayashi đã trích dẫn từ nghiên cứu rằng “Gạo chỉ trở thành thức ăn chính từ năm 1939 khi nhà nước áp dụng chế độ phân chia lương thực.”

Theo lời tiến sĩ Kobayashi thì gạo là *biểu tượng* cho “giàu sang, quyền lực và sắc đẹp” hơn là cuộc sống hằng ngày. Có lẽ vì gạo là một ước mơ, là một điều vô thực trong tâm trí người Nhật mà ý nghĩa của nó mới được đề cao đến vậy.

Thế giới của Dogen là thế đấy: cháo loãng cho hầu hết những người có may mắn sống qua tuổi ba mươi, và mâm cỗ thịnh soạn cho một số ít kẻ

đang duy trì cái thể chế dẫn đến sự nghèo đói rộng khắp kia.

Tôi và Tiến sĩ Kobayashi từng dùng chung vài bữa cơm trong những đêm đen buốt lạnh ở Tokyo. Chúng tôi ngồi dưới đất trong một quán rượu nhỏ gần trường đại học của ông, trò chuyện qua chén *sake*, cá tươi, rau hấp, mì, và canh nóng.

Tiến sĩ Kobayashi là một người sâu sắc, ít nói, mái đầu bạc trắng, bước đi

nhanh nhẹn nhờ thói quen đạp xe đi làm, thường khoác lên người bộ âu phục nhàu nhĩ và mang trên môi nụ cười kín đáo. Ông rất giỏi lắng nghe, tiếp nhận từng câu từng chữ của người đối diện, chờ đợi một lúc mới bắt đầu đưa ra quan điểm của mình, mà thường là những thông tin có thật chứ không phải ý kiến chủ quan. Dạo gần đây ông đang nghiên cứu về

sản phẩm gạo hữu cơ của Nhật, Trung Quốc và Việt Nam.

Như thường lệ, tôi có lý do để tán dương tính mộc mạc của ẩm thực Nhật.

Tôi nói với ông là mình đề cao cách hòa trộn hương vị, mối liên kết giữa thức ăn với thiên nhiên, và cả việc hạn chế dùng nước chấm. Tôi cũng nói rằng mình đặc biệt thích hương vị thiên nhiên đến từ các món ăn: cá sống không tẩm ướp, thảo mộc núi cao, đặc sản theo mùa, đậu phụ mềm ăn cùng gừng xắt nhỏ và một giọt nước tương, vân vân.

Ông chỉnh lại gọng kính. Hai người chúng tôi im lặng một lúc lâu.

"Nhật Bản ngày xưa nghèo lắm," Tiến sĩ Kobayashi lên tiếng. "Món ăn đơn giản vì trong suốt mấy trăm năm, chúng tôi không có tiền. Nhật Bản lúc ấy kiệt quệ!"

Hãy hình dung về Dogen. Sáng tạo, nhưng vẫn trung thành với truyền thống, vạch ra một lối đi riêng qua sách vở và lời cầu kinh, để rồi đến được những nguyên lý về màu, vị và cách thức nấu ăn mà tận 800 năm sau, nhiều người trong chúng ta vẫn xem đó là một cách sống đáng học hỏi.

Từng làm việc vài năm cho ba nhà hàng ở Boston và New York, nhưng tôi không phải là đầu bếp chuyên nghiệp. Ở nhà tôi chỉ nấu những món đơn giản bằng nguyên liệu tốt, dựa trên vài chục công thức nhớ được trong đầu rồi từ đó thêm thắt cho đa dạng.

Hằng đêm, tôi nấu các món từ Nhật tới Ý, tới Bắc Mỹ, như *dashi, cacio e pepe* hay burger phô mai cá ngừ nướng.

Dogen đến với tôi thông qua những chiêm nghiệm trong quá trình nấu ăn. Tôi phải nấu nhanh, nấu chậm thế nào, phải bày trí ra sao, rồi chế

biến

theo

kiểu

nào

nữa: *niru*

(ninh), *mus* (hấp), *ageru* (chiên), *yaku* (nướng), và *nama* (ăn sống).

Dành thời gian để quyết định xem nên nấu món gì, nấu cách nào, nghĩ

về sở thích của những người cùng ăn, cách phục vụ món ăn…, tất cả cho thấy chân tình tôi đặt vào đó. Tôi tạo ra liên kết với món ăn lẫn những người được tôi nấu cho trước cả khi họ đưa thức ăn vào miệng.

Điều này có nghĩa là tôi cũng nghĩ đến các con vật đã được nuôi lớn rồi bị giết thịt thế nào, nghĩ đến việc tiêu thụ các nguyên liệu ảnh hưởng đến thiên nhiên ra sao. Tôi ít khi đi ăn ở ngoài53 vì hầu hết các nhà hàng đều lấy nguyên liệu từ các nhà máy sơ chế nông sản quy mô lớn. Vả lại tự nấu ở nhà, sử dụng nồi áp suất để chế biến đủ loại món ăn, tôi có thể kiểm soát được lượng gia vị cần dùng.54

53. Với tôi pizza không phải là ăn ngoài. Galleria Umberto là quán pizza tôi thích nhất ở Boston, không có quầy bar, phục vụ những lát bánh Sicily có thể nói là ngon nhất nước. Tôi dám chắc nếu Dogen còn

sống đến ngày nay thì trong chuyến đi tới Boston, ông sẽ chào hỏi hai người chủ tiệm Ralph và Paul Deuterio như những vị thiền sư với nhau.

54. Một bếp trưởng nổi tiếng ở Boston nói rằng: “Một nhà hàng bốn sao và một nhà hàng bình thường chỉ khác nhau ở lọ muối.”

Khi nghĩ về thức ăn như thế, ta hiểu được thế giới không chỉ có bản thân mình mà còn liên quan đến tình trạng sống của động vật, tác động tới môi trường, sức khỏe thể chất, lương bổng của người làm công, vai trò của quỹ đầu tư cho các nhà hàng từ cao cấp tới bình dân, rồi sức khỏe tinh thần của tất cả những ai có mặt trong bức tranh này.

Bạn cứ việc lờ đi tổng thể bức tranh đó nếu muốn. Đừng hiểu nhầm tôi: Tôi muốn được ăn no, tôi yêu lắm món bánh xếp Jamaica hay bánh mì kẹp bò phô mai Philadelphia. Tôi không chuyển hướng sang cà rốt và các loại thực phẩm hữu cơ, dù rằng giờ đây tôi nấu các món chay thường xuyên hơn lúc trước. Vấn đề là chúng ta tốn nhiều thời gian để mua và chế biến thức ăn hơn là thật sự ăn. Vậy thì tại sao

không đặt những gì có trên đĩa vào một bức tranh rộng lớn hơn để thêm phần trân trọng?

Tôi cũng cảm thấy khá hơn khi đặt tâm tư vào cách ăn.

Quan điểm này không mới mẻ gì đâu. Hãy đọc các tác phẩm của Michael Pollan, ông ta hoàn toàn bỏ xa tôi về khía cạnh am hiểu lẫn chuyên môn đấy.

Đường nào cũng đến La Mã.

Nếu bạn muốn dựa trên truyền thống Nhật để thay đổi việc nấu nướng tại nhà một cách thực tế hơn nữa, cũng như thay đổi cách nghĩ và cảm xúc đi kèm, vậy thì còn chờ gì mà không cầm lên những quyển sách nấu ăn có thể dạy bạn điều đó?

Có bốn quyển sách dạy nấu ăn kiểu Nhật mà tôi cực kỳ yêu thích.

Quyển đầu tiên là *Japanese Cooking, A Simple Art* (Cách nấu ăn của người Nhật: Nghệ thuật giản đơn – ND) của Shizuo Tsuji. Lời giới thiệu do M.F.K. Fisher, một cây bút ẩm thực nổi tiếng viết. Tác phẩm kinh điển này nhấn mạnh yếu tố tinh thần của thức ăn. Fisher viết rằng: “Một trong những kết quả đạt được ngay sau trải nghiệm khó quên này (ăn *ryori* ở Nhật) là giờ đây, khi tự mình nấu ăn, tôi càng lúc càng tinh giản số nguyên liệu lẫn cách chế biến. Những lúc dùng bữa ở nhà hàng hoặc nhà người khác, tôi thường thấy món ăn quá nặng nề, quá nhiều gia vị, còn nguyên liệu thì không được tươi.” Bên cạnh những triết lý căn bản này, sách của Tsuji còn cực kỳ dễ áp dụng. Tôi dựa vào nó để nấu ăn hằng tuần đấy.

Một tác phẩm tuyệt vời khác là *The Japanese Kitchen* (Bếp Nhật – ND) của Hiroko Shimbo, với những công thức hướng dẫn từng bước, dễ dàng chế

biến cho bữa ăn hằng ngày.

Cuốn *Washoku* của Elizabeth Andoh là một bách khoa toàn thư, vừa có tính giáo dục lại vừa hữu dụng. Không có quyển sách nào nắm bắt được tinh thần ẩm thực truyền thống Nhật hơn tác phẩm này đâu.

Mới nhất trong danh sách này, một quyển sách thú vị cũng rất đáng đọc nữa là *Japanese Farm Food* (Thực phẩm trang trại Nhật – ND) của Nancy Singleton Hachisu. Nếu bạn muốn tìm hiểu cách chế biến thức ăn của người Nhật, đặc biệt nhấn mạnh vào rau củ thì đây là quyển sách dành cho bạn: đậu phụ nướng; xúp miso; rau củ lăn bột chiên.

Dogen không sáng tạo ra triết lý nấu ăn, nhưng qua việc đề xuất những nguyên tắc như thế vào thời đại nghèo đói bủa vây đất nước đã cho thấy nhu cầu lớn lao được kết nối với thiên nhiên. Ông đã phải tận dụng những thứ ít ỏi xung quanh, *học cách chấp nhận vị trí của mình giữa thế*

giới thông qua mối quan hệ với các nguyên liệu duy trì nguồn sống cho mình.

Con đường tiếp cận ẩm thực này còn đáng khâm phục ở chỗ nó hình thành và phát triển từ một thiền viện chứ không phải trường dạy nấu ăn, nhà hàng, hay ngự trù phòng.

Dogen lấy cảm hứng từ sự ngắn ngủi của cuộc đời. Ông lo rằng những nỗi đau khổ, bận tâm, giận dữ, phiền muộn đang chia cắt chúng ta khỏi thiên nhiên. Không có đủ thức ăn ư? Cuộc đời quá ngắn ngủi, giàu cũng thế mà nghèo cũng thế ư? Hãy ăn uống hòa hợp với thiên nhiên. Chấp nhận những gì đang có bằng cách tận dụng triệt để.

Nhật Bản ngày nay, với một xã hội hiện đại tiên tiến nhưng chỉ mới giàu lên trong thời gian ngắn, khó có thể tìm thấy bằng chứng rõ rệt về các nguyên tắc của Dogen.

Ta có thể trải nghiệm ẩm thực *Shojin Ryori,* một bữa cơm chay truyền thống của Phật giáo Thiền tông ở các nhà hàng hoặc *ryokan*. Các món ăn được chuẩn bị hết sức công phu, lần lượt được đưa ra và ta phải ăn thật từ tốn. Với từng công đoạn chính xác chậm rãi như vậy, đây là loại thức ăn đòi hỏi ta phải thật chú tâm. Quan sát từng cái bát, từng đôi đũa, cách người ta đặt chúng lên bàn, cách phục vụ từng món ăn, cho đến khi cho được một mẩu thức ăn vào miệng, tâm trí ta đã hoàn toàn tách rời thực tại, còn hành động nhai nuốt cũng chẳng còn liên quan đến ăn nữa. Tất cả điều đó cho ta cảm tưởng mình là nhân vật trong một bộ phim mà thức ăn mới là vai chính.

Rồi cả bữa ăn *kaiseki* cực kỳ đắt đỏ được trình bày như một tác phẩm nghệ thuật. Ta chẳng là gì so với con mực đom đóm long lanh trong suốt kia, cũng chẳng có giá trị như nhánh lá núi rừng được người đầu bếp tìm thấy dưới lớp tuyết cuối xuân ngay sáng hôm ấy.

Để được gọi là đầu bếp *kaiseki* hay *Shojin Ryori,* các vị đầu bếp người Nhật phải tốn hàng năm trời học việc, đạt được sự đồng ý của thầy dạy và sự

công nhận của đồng nghiệp. Rất ít người rèn luyện được kỹ năng và tinh thần cần thiết.

Bởi vì hình thức ăn uống này quá cầu kỳ và đắt đỏ nên rất nhiều người Nhật cũng chưa được nếm thử bao giờ.

Nhưng thức ăn mà người Nhật *sử dụng* hằng ngày vẫn ảnh hưởng từ

nguyên tắc Dogen. Thừa nhận các món ăn có nguồn gốc nước ngoài

như *ramen* hay *gyoza* (Trung Quốc), *tempura* (Bồ Đào Nha), *cà ri* (Ấn Độ), *yakiniku* (Hàn Quốc); hiểu được hương vị của *yakitori, soba, sushi* hay các loại rau củ hấp; sự phối hợp của màu sắc, sự đa dạng của gia vị, hình dạng của thành phẩm; tất cả đều góp phần tăng cường nhận thức về thứ được bày trên đĩa thức ăn. Nhận thức đó có thể khơi gợi lên suy nghĩ về nguồn gốc của món ăn và cách chúng ta kết nối với nguồn gốc ấy.

Người Nhật ý thức được rằng thức ăn không chỉ là nguồn cung cấp dinh dưỡng mà còn là một phần của cuộc sống ngay từ khi còn nhỏ. Và tất nhiên, nếu ta biết nghĩ về những gì mình ăn và lý do để ăn thì có khả

năng rất lớn là con cháu ta sẽ được khỏe mạnh hơn.

Ở Nhật, chế độ ăn uống lành mạnh bắt đầu ngay từ tiểu học. Bữa ăn trưa ở trường (gọi là *kyushoku*) được các chuyên gia dinh dưỡng nghiên cứu riêng cho từng địa phương.

Tất cả trường tiểu học công lập đều phải cung cấp bữa trưa cho học sinh.

Hầu hết trường cấp hai cũng vậy, riêng một số trường không phục vụ ăn trưa thì phụ huynh tự chuẩn bị cơm cho con mang theo. Học sinh cấp ba hoặc mang theo thức ăn từ nhà, hoặc mua dọc đường hay ở căng tin của trường.

Bữa trưa trường học có nguồn gốc từ truyền thống văn hóa Nhật. "Bữa ăn trưa đầu tiên ở Nhật do một nhà sư đặt ra. Ông là người giám sát ở

một ngôi trường thuộc thành phố Tsuruoka, tỉnh Yamagata. Ông nảy ra

ý tưởng cung cấp bữa trưa tại trường khi nhận thấy nhiều trẻ thiếu thốn không có cơm để mang đi học. Những bữa ăn đơn giản đầu tiên bao gồm: *onigiri* (cơm nắm), cá nướng, và *tsukemono* (rau muối). Chương trình bữa ăn tại trường của nhà sư đạt được thành công vang dội. Không lâu sau đó, các trường học khắp cả nước đã đón

nhận ý tưởng này và bắt đầu phục vụ bữa trưa cho học sinh. Cơm, thịt, cá, rau và các loại xúp miso đã trở thành món ăn tiêu biểu trong thực đơn ở trường."55

55. Theo tờ Japan Times (14/1/2015).

"Bữa trưa trường học ở Nhật thậm chí đã trở thành một phần chính thống trong việc giáo dục trẻ em, đến mức vào năm 1954, chính phủ đã ban hành Đạo luật Bữa trưa trường học."56

56. "Bữa trưa trường học được xem là một phần quan trọng trong chương trình giáo dục, bởi qua đó học sinh biết được thực phẩm sản xuất như thế nào và tầm quan trọng của văn hóa ăn uống," theo tờ Japan Times.

Tôi có hỏi cô bạn Yumi, hiện đang sống ở Tokyo cùng người chồng là bác sĩ nhi khoa, về bữa trưa ở trường của cô hồi trước và của hai đứa con cô hiện tại. Cô bảo: "Cho anh biết nhé, ngoại trừ bữa trưa, trường học nghiêm cấm hành vi ăn uống trong lớp, ít nhất là đến lớp chín. Nếu khát thì học sinh phải uống nước ở vòi. Cấm mang theo kẹo, cho dù chỉ là một mẩu sô cô la. Nước ngọt cũng không được luôn."

Nhưng chính xác thì bọn trẻ ăn gì?

Thực đơn thay đổi ở từng địa phương, tùy thuộc vào mùa trong năm cũng như đặc sản của vùng: cân bằng, tươi mới, khẩu phần nhỏ.

Nourishing Japan, một trang web chuyên về bữa trưa trường học ở Nhật, lập hẳn một danh sách các món ăn thường có trong bữa trưa, trong đó các thành phần cố định bao gồm: một phần chất đạm (cá, đậu nành, gà, gan), một phần tinh bột (mì hoặc cơm), và hai phần rau.

Các món ăn trưa còn được sắp xếp theo màu. Trang *Nourishing Japan* viết:

"Người Nhật đã nghĩ ra một phương pháp để giáo dục trẻ em về thức ăn.

Thực phẩm được xếp vào ba loại: đỏ, vàng, xanh lá. Thành phần của ba nhóm này thường được giải thích trong thực đơn trường: ĐỎ: gà, đậu phụ, sữa, cá trích, rong biển.

VÀNG: cơm, khoai tây, khoai lang, bột, mayonnaise.

XANH LÁ: cà rốt, rễ cây ngưu bàng, đậu nành, cải thảo, dưa leo, củ cải trắng, nấm khô."

Nghe quen không? Tôi thì liên tưởng đến Dogen và bảng màu của ông ấy.

"Có đúng không Yumi? Đây có phải là cách phân loại tiêu biểu không?"

"Đúng đấy," Yumi giải thích, "đỏ là chất đạm, vàng là đường, tinh bột,

chất xơ, còn xanh lá là vitamin. Chúng tôi ghi nhớ các loại thực phẩm này dựa trên chức năng, chẳng hạn loại thực phẩm cấu trúc nên cơ thể

(đạm), loại cung cấp năng lượng (đường bột), và loại thiết yếu cho cơ thể

(vitamin). Còn nhớ hồi tôi đi học, tới giờ trưa là nhà trường sẽ thông báo trên loa rằng thực đơn hôm nay gồm những món gì và thành phần dinh dưỡng kèm theo."

"Anh cũng nên biết là vào đầu mỗi tháng," cô kiên nhẫn nói tiếp, "nhà trường sẽ in thực đơn của các tuần tiếp theo phát cho phụ huynh. Để họ

biết được con mình ăn gì ở trường hằng ngày rồi lên kế hoạch nấu bữa tối phù hợp để bổ sung dinh dưỡng."

Qua hoạt động này, gia đình trở thành cánh tay nối dài của trường học.

Sự phân chia được giảm bớt, trẻ em không thể tách rời khỏi hệ thống kết hợp giữa nhà trường và gia đình, cho thấy phụ huynh và giáo viên đang hợp tác với nhau (Bất kể mấy nhóc có thích hay không).

Ngoài ra còn một yếu tố nữa tạo nên bữa trưa trường học ở Nhật. Không tính những trường hợp dị ứng hay có tình trạng sức khỏe đặc biệt, Yumi nói với tôi rằng hành động yêu cầu món ăn yêu thích bị xem là ích kỷ, người đó sẽ được cho là không hòa đồng, muốn tách mình ra khỏi tập thể.

"Một người biết cư xử không những không đòi ăn những món mình thích mà còn chịu ăn những món mình ghét," Gail Benjamin, nhà nhân loại học nổi tiếng người Mỹ viết, "sức khỏe có được tăng cường

hay không thì

chưa chắc, nhưng đạo đức thì chắc chắn có. Con người bỏ đi thói ích kỷ, học được tính thành thật và hợp tác.” *57*

57. Trích từ Bài học Nhật, một quyển sách thú vị về “một năm học ở trường Nhật qua đôi mắt của một nhà Nhân chủng Mỹ và các con của cô”.

Người Nhật không ngừng nghĩ về thức ăn từ tuổi ấu thơ cho đến lúc trưởng thành thông qua cách thức bày biện thức ăn tỉ mỉ trên đĩa, khiến cho câu “bạn là những gì bạn ăn” mang một tầm nghĩa cao hơn hẳn. Như

nhiều quốc gia và tôn giáo khác, văn hóa Nhật cũng nhận ra được cách thức thức ăn truyền tải nguồn gốc, hoặc tinh thần dân tộc.

Người Nhật chia thức ăn thành hai nhóm lớn là *Yoshoku* và *Washoku.*

Yoshoku, nói theo nghĩa rộng là chỉ những món ăn của các nước phương Tây như mì Ý, pizza, thịt heo chiên xù, bò hầm, vân vân.

Washoku là khái niệm chỉ những món ăn thuần Nhật. Washoku có tầm quan trọng với nền ẩm thực đến mức được UNESCO xếp vào danh sách di sản văn hóa phi vật thể đại diện của nhân loại vào năm 2013.

UNESCO định nghĩa *Washoku* là: “Một hoạt động xã hội dựa trên một nhóm các kỹ năng, kiến thức, cách thực hành và truyền thống liên quan đến quá trình sản xuất, quy trình chuẩn bị, chế biến và tiêu thụ thực phẩm. Hoạt động này gắn liền với tinh thần tôn trọng thiên nhiên bằng cách sử dụng tài nguyên thiên nhiên một cách bền vững.”

Nghe mơ hồ nhỉ? Không biết Dogen sẽ làm gì đây? Nhưng nếu phải đánh bạo đoán ý một vị thiền sư sống cách đây 800 năm thì tôi nghĩ có lẽ ông ấy sẽ đánh giá cao nền ẩm thực: “Tôn trọng thiên nhiên bằng cách sử

dụng tài nguyên thiên nhiên một cách bền vững.”

Hãy xem *Washoku* là một nguyên tắc của Dogen rồi áp dụng vào gian bếp nhà bạn: tôn trọng thiên nhiên qua những gì mình ăn; cân nhắc tính bền vững. Vâng, màu, vị, cách chế biến đều rất cần thiết; ý nghĩa của chúng chỉ càng sâu sắc thêm khi ta đặt vào bức tranh tôn trọng và bền vững.

Chấp nhận thế giới xung quanh bằng cách đặt nó lên cái đĩa, chén cơm của bạn.

Ta sẽ cảm thấy sảng khoái, yên bình khi nấu và ăn những món ăn giúp ta nhận thức được thiên nhiên và chấp nhận vị trí của mình giữa thế giới.

Ta sẽ dần nhận ra đây không phải là chuyện về bản thân, cũng không phải chuyện về thực phẩm, mà là việc hiểu được ta phải biết chấp nhận sự ngắn ngủi của cuộc đời, rằng thức ăn đang đẩy ta đến chỗ chết nhanh hơn, nhưng cũng đồng thời duy trì sự sống cho ta.

Lối tiếp cận sâu sắc này còn áp dụng cho đường, muối, ca-lo và lối sống.

Theo giáo sư Kazuhiko Kobayashi và Vacklav Smil, hai tác giả

cuốn *Japan’s Dietary Transition and Its Impacts* (Sự thay đổi trong cách ăn uống của người Nhật và ảnh hưởng của nó – ND), “Nguồn cung cấp đường của Nhật thấp hơn hẳn so với các nước phát triển lẫn đang phát triển… Nhật Bản tiêu thụ năng lượng từ đường thấp hơn nhiều so với

các nước phát triển khác.”

Mặc dù chúng ta không thể ghi hết công lao cho Dogen khi Nhật Bản đạt được những khía cạnh tích cực trong ăn uống ngày nay, như bữa trưa trường học cân bằng, lành mạnh, hay sử dụng nguyên liệu theo mùa để

nấu ăn tại nhà, nhưng ông đã khởi động cả một tiến trình bằng cách viết ra quyển sách yêu cầu mọi người phải nghĩ về thứ mình ăn và cảm thụ ý nghĩa tinh thần ẩn sâu trong đó. Và điều có lẽ là quan trọng nhất, hãy nhớ mục đích của Dogen.

Ông sống vào thời đại mà mọi thứ gần như đã được định sẵn từ khi ra đời. Một người bình thường chỉ mong (hoặc cao lắm là mơ ước) làm sao để có thể sống sót.

Vậy Dogen sẽ làm gì?

Ông tạo ra những nguyên tắc tồn tại đến ngày nay. Những nguyên tắc chứa đựng các khía cạnh cụ thể, quan trọng mà chúng ta có thể vận dụng vào cuộc sống.

Thiết lập ra hệ thống phân loại màu - vị - phương pháp chế biến, ông

đã phá vỡ bức tường cô lập của mỗi cá nhân. Ông tạo nên những trải nghiệm cùng sẻ chia để ta có thể hòa nhập với cộng đồng, thiên nhiên.

Ông hướng sự chú ý vào người khác và việc quan sát. Quyển sách của ông không phải là một bảng tóm lược về giới quý tộc như Escoffier, cũng không nêu cụ thể bất cứ món ăn nào. Ý tưởng ở đây là vận dụng màu - vị

- phương pháp để nghĩ về thứ ta đang nấu; bất kể bao nhiêu món, bất kể

ta là ai hay sống ở đâu. Hãy cứ nghĩ, rồi chờ đợi, tôn trọng khả năng rằng ăn uống rồi sẽ đưa ta đến gần với thiên nhiên và con người hơn.

Suy cho cùng, đó không phải là điều Dogen sẽ làm sao?

Chương 13

CÁCH RA QUYẾT ĐỊNH

Như rất nhiều người khác, tôi thường gặp khó khăn khi ra quyết định.

Ngồi đờ ra trước màn hình trống trơn, mất cả mấy tuần mới quyết định được phải viết gì. Tôi thường tự an ủi rằng mình cũng đến chỗ làm, chí ít mình cũng có nghĩ về công việc, còn việc quẫn quại, khủng hoảng, xấu hổ vì thiếu quyết đoán vốn là một phần tất yếu của quá trình ra quyết định mà.

Suy nghĩ đó an ủi tôi được một thời gian.

Hoặc không.

Kể cả khi không thấy khá hơn, tôi vẫn có thể nói với bản thân rằng không ai bắt tôi làm việc này cả, là tôi tự chọn cuộc sống này.

Tôi cũng hay dựa vào mấy câu danh ngôn, trích dẫn để thấy mình không lẻ loi.

Những câu nói đó cho tôi cảm giác mình thuộc về một nhóm, được họ

chấp nhận, biết rằng có nhiều người nữa cũng cùng chung cảnh ngộ, hoặc thậm chí là vấp phải thách thức khó khăn, vất vả gấp chục lần. Rắc rối của tôi không phải là độc nhất. Tôi không có đặc biệt gì đâu. Rồi cả

những câu châm ngôn chú trọng vào công việc thay vì người làm việc đó.

Chúng giúp tôi chấp nhận hoàn cảnh.

Các học sinh và gia đình người Nhật thường hay treo các câu châm ngôn, cầu nguyện, khẩu hiệu mang tính động viên, tạo nên cảm giác đoàn kết tập thể.

Yuki Kojima, một người bạn Nhật hiện đang sống ở Boston, dạy tôi rất nhiều điều về các châm ngôn này. Điều hành các tour tham quan *sake kura* (nhà máy bia) tới nhiều tỉnh thành, Yuki đồng thời cũng mang văn hóa Nhật đến với đất Mỹ.

“Ở Nhật, người ta thường treo thư pháp trong nhà,” cô cho biết. “Nội dung không phải để cổ động mà để suy ngẫm. Tôi từng thấy có

những nhà treo mấy câu thư pháp như ‘ *Ichigo Ichie’* hay ‘ *Shikisoku Zekuu.*’”

Thử tưởng tượng một gia đình người Mỹ cũng treo mấy câu *Bây giờ hoặc không bao giờ,* hay *Sống nay chết mai trong nhà xem.* Bạn thấy được sự khác biệt rõ rệt giữa hai nền văn hóa rồi đấy.

Ichigo ichie có nghĩa là những gì đang diễn ra sẽ không lặp lại nữa, nếu có lần sau cũng sẽ không giống lần này, do đó ta phải biết trân trọng và nắm bắt những gì đang có.

Còn câu *Shikisoku Zekuu* “ý nói mọi điều trên thế gian, từ vật chất, tâm trí đến sự việc đều có chung một nền tảng. Mặc dù trong mắt mỗi người những điều này có thể khác nhau, nhưng tất cả thực chất đều ngang bằng. Khi xét đến tận cùng, vạn vật đều bình đẳng vì tất cả đều là một

dạng năng lượng mà thôi… Nói tóm lại, mọi hiện tượng trên đời đều là sản phẩm tạo nên từ một dạng năng lượng như nhau.”58

58. Theo trang web Shikisokuze (https://shikisokuzekw.tumblr.com/post/51365649857/shiki-soku-zeku-ku-soku-ze-shiki).

Quan niệm “mọi điều trên thế gian, từ vật chất, tâm trí đến sự việc đều có chung một nền tảng” nói lên rằng chính chúng ta đã gây ra khác biệt để chia tách con người với con người và con người với thiên nhiên. Tuy nhiên trên thực tế, chúng ta đều sinh ra và chết đi như nhau. Triết lý công bằng này là một liều thuốc xoa dịu, một cách để ta chấp nhận rằng *thời gian chúng ta tách rời khỏi thiên nhiên ngắn hơn thời gian chúng ta thuộc v*ề

thiên nhiên, do đó chúng ta đều có mối liên kết với nhau.

Yuki cho biết sinh viên Nhật cũng thường treo các câu khẩu hiệu trong ký túc xá:

Ganbare 頑張れ！(Cố lên)

Hisho 必勝！(Quyết thắng)

Như những câu châm ngôn treo trong nhà, các khẩu hiệu của sinh viên này cũng không nhằm mục đích thỏa mãn ích kỷ cá nhân. *Cố lên* và *quyết thắng* dành cho tất cả những ai đọc được. Nó khác với: “*Bạn* có thể làm mọi điều mình muốn”, “*Bạn* hãy phấn đấu đến cùng”, “Dám ước mơ, rồi bạn sẽ thành công” hay “Phải, *bạn* có thể”.

Yuki cũng nhắc tới một bài thơ của Kenji Miyazawa sáng tác năm 1931.

Cô nói “Tất cả học sinh trung học ở Nhật đều phải học bài này.”

雨ニモマケズ

風ニモマケズ

雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ

丈夫ナカラダヲモチ

慾ハナク

決シテ瞋ラズ

イツモシヅカニワラッテヰル

一日ニ玄米四合ト

味噌ト少シノ野菜ヲタベ

アラユルコトヲ

ジブンヲカンジョウニ入レズニ

ヨクミキキシワカリ

ソシテワスレズ

野原ノ松ノ林ノ蔭ノ

小サナ萓ブキノ小屋ニヰテ

東ニ病氣ノコドモアレバ

行ッテ看病シテヤリ

西ニツカレタ母アレバ

行ッテソノ稲ノ束ヲ負ヒ

南ニ死ニサウナ人アレバ

行ッテコハガラナクテモイヽトイヒ

北ニケンクヮヤソショウガアレバ

ツマラナイカラヤメロトイヒ

ヒデリノトキハナミダヲナガシ

サムサノナツハオロオロアルキ

ミンナニデクノボートヨバレ

ホメラレモセズ

クニモサレズ

サウイフモノニ

ワタシハナリタイ

Mưa không ngại

Gió chẳng sợ chi

Dẫu hè nóng hay tuyết đông

Thân ta vẫn mạnh mẽ

Không sân si Không hờn oán

Luôn nở nụ cười

Ngày bốn chén cơm một chén canh

Đừng quên ăn rau nữa

Ưu tiên người khác

Thấu hiểu và lắng nghe

Đừng cho vào quên lãng

Một túp lều tranh yên ổn

Núp bóng rặng thông xanh

Nơi nhà Đông có trẻ bệnh

Đến chăm sóc ngay thôi

Nơi đằng Tây có người mẹ mệt nhoài

Đến vác hộ bà bao lúa nặng

Phía Nam kia có người hấp hối

Đến dịu dàng bảo chớ sợ chi

Phía Bắc nọ cãi cọ liên miên

Đến bảo họ chớ phí hoài hơi sức

Hạn hán khô cằn

Rơi nước mắt

Hè mát hây hây

Dạo bước ngất ngây

Cứ để đời gọi ta vô dụng

Công lao không nhận

Than phiền chẳng để tâm

Làm một người như thế

Ôi thật sướng lắm thay

(Dịch từ bản dịch tiếng Anh của Yuki Kojima)

Những câu như "Ưu tiên người khác, Thấu hiểu và lắng nghe," cho ta con đường thoát khỏi cô đơn. Đặt nhu cầu của người khác lên trước bản thân, biết lắng nghe, biết thấu hiểu, biết quan tâm tới người khác hơn lợi ích cá nhân. Hạnh phúc không cần phải nhắc đến.

Đoạn "Nơi đằng Tây có người mẹ mệt nhoài, Đến vác hộ bà bao lúa nặng… Phía Bắc nọ cãi cọ liên miên, Đến bảo họ chớ phí hoài hơi sức,"

cho thấy những hành động cụ thể ta có thể làm để trở thành một người tốt đẹp. Lời khuyên cũng chứng tỏ cộng đồng được tạo nên từ mục đích chung và mạng lưới những mối quan hệ.

Nhất là câu "Đến bảo họ chớ phí hoài hơi sức," tác giả ngụ ý rằng một cách để hóa giải xung đột là giúp đỡ người khác, và rằng những người xung quanh có lẽ sẽ nghe theo lời khuyên của ông.

Biết chấp nhận vai trò của sự cảm thông, biết nhận ra giá trị của cộng đồng, đặt lợi ích của người khác lên trước bản thân, ta sẽ trở thành một con người tốt đẹp hơn, quyết đoán hơn. Ta đưa ra quyết định dựa trên lợi ích mang đến cho người khác. Ta không ích kỷ chỉ quyết định đem lại hạnh phúc cho cá nhân mình.

Trẻ em Nhật ở độ tuổi 12 đến 14 phải học thuộc lòng bài thơ đó, có nghĩa là trong đầu những đứa trẻ ấy đã khắc ghi những lời lẽ rồi sẽ dẫn dắt

chúng vào tuổi trưởng thành. Đây không phải là câu thần chú vạn năng, nhưng vẫn là lời nhắc nhở rằng con người không nên sống theo bản năng ích kỷ.

Lối sống nên đặt ra *chính* là: "Công lao không nhận, Than phiền chẳng để tâm, Làm một người như thế, Ôi thật sướng lắm thay." Nỗi băn khoăn

"Tôi là ai?" chắn ngang tuổi dậy thì đã phần nào được giải tỏa: Tôi là người biết quan tâm chăm sóc người khác, tôi là một phần của cộng đồng, tôi có thể yên tâm vì biết rằng cộng đồng cũng sẽ quan tâm chăm sóc tôi khi tôi cần. Tôi là một người có khả năng đem đến điều tốt đẹp.

Chấp nhận rằng giá trị cộng đồng quan trọng hơn lợi ích cá nhân đã góp phần nâng cao đời sống vật chất và tinh thần cho người Nhật, bằng chứng là các khía cạnh như cơ sở hạ tầng, hệ thống y tế công, phân phối tài sản bình đẳng, khả năng tiếp cận dịch vụ y khoa đều được chú trọng.

Các hệ thống này phát triển và duy trì nhằm mục đích nhấn mạnh tính tập thể. Đây là quan niệm đã được gieo mầm từ khi còn thơ ấu và tiếp tục đâm chồi nảy lộc đến lúc trưởng thành. Nó được hình thành dựa trên việc chấp nhận sự yếu đuối, và rằng các cá nhân phải hành động để thay đổi điều đó.

Quyết định của bạn ảnh hưởng đến người khác như thế nào?

Trên tấm bảng kế hoạch làm việc cách bàn chừng một thước rưỡi, tôi dán tám đoạn trích dẫn và câu nói. Tôi để chúng ở đó cũng mấy chục năm rồi, cứ ngẩng đầu lên là thấy.

Đây là một đoạn thường giúp tôi đưa ra quyết định.

"Một ngày nọ, một người trong đám đông nhận ra tôi. Người phụ nữ ấy đứng ngay sau tôi, môi tím tái vì lạnh, bà ta tất nhiên chưa từng nghe ai

gọi thẳng tên tôi. Giờ đây bà ta sực tỉnh khỏi cơn mơ màng phủ trùm xuống đám đông, hỏi tôi bằng một giọng khẽ khàng (mọi người ở đây đều nói chuyện khẽ

khàng): 'Cô tả lại việc này được không?'

Tôi đáp: Được.

Thế rồi một điều gì đó tựa như nụ cười thoáng lướt qua gương mặt bà ta."

Anna Akhmatova

Ahkmatova là một nhà thơ nổi tiếng người Nga. Đoạn văn trên tả lại khoảng thời gian Lev, con trai bà bị giam giữ trong nhà tù Kresty ở Saint Petersburg (hồi ấy gọi là Leningrad) theo lệnh của Stalin trong gần một năm rưỡi. Suốt thời gian con mình ngồi tù, ngày nào bà cũng tới xếp hàng chờ tin cùng với hàng trăm người khác cũng có cha, chồng, hay con trai bị bắt giữ vì lý do chính trị.

Lev còn sống hay đã chết?

Chẳng có bất cứ tin tức nào. Bạn có tưởng tượng được nếu Lev là con mình thì sẽ thế nào không?

Vì rất nổi tiếng nên nhiều người nhận ra bà, rồi tiếp cận với hy vọng điên rồ rằng quyền lực văn chương của bà có thể đem tới chút ảnh hưởng nào

đó.

Nếu Akhmatova quyết định viết về cảm xúc *của mình*, nỗi đau *của mình* thì có lẽ bà ấy không làm nổi đâu.59

59. Đoạn trích tác giả đưa ra là phần văn xuôi thay lời mở đầu cho thi phẩm Re- quiem của nhà thơ

Akhmatova. Đó là tập hợp 15 bài thơ ngắn được viết qua nhiều góc nhìn và sử dụng nhiều ngôi như

ngôi thứ nhất, thứ hai, thứ ba. Akhmatova đã hóa thân vào nhiều vai để diễn tả tận cùng các cung bậc đau thương, ai oán, bi kịch (ND).

Làm sao người ta *chỉ* có thể nghĩ cho đau khổ của bản thân trong khi những người xung quanh cũng đang đau khổ?

Cách Akhmatova tả lại tình cảnh bi kịch cùng lòng can đảm phi

thường của bà giúp tôi hiểu được rằng quyết định của mình, dẫu có nhỏ bé hay vô nghĩa đến thế nào, vẫn là một phần của cuộc đấu tranh to lớn, quan trọng hơn để trở thành một con người tử tế.

Những người được tôi chẩn đoán thường không tìm được từ ngữ để miêu tả cuộc sống của mình. Họ phải chịu quá nhiều đau đớn. Nhưng có lẽ tôi giúp được họ. Đã rất nhiều lần tôi được họ tin tưởng để chia sẻ nỗi lòng.

Tôi biết mình vẫn còn hạn chế bởi không hiểu hết, hoặc không hiểu gì cả, nhưng chí ít thì không như đa phần những người khác, tôi không sợ hãi khi phải lắng nghe những tấn bi kịch liên hoàn kia. Rồi tôi cố gắng thay mặt cả hai chúng tôi để nói lại thành lời, cùng im lặng để chấp nhận, dẫu chỉ trong thoáng giây ngắn ngủi.

Khi sáng tác, tôi cố gắng viết ra những điều có ý nghĩa với độc giả, những người cũng đang băn khoăn, lo lắng giống tôi nhưng vẫn *chưa* tìm được từ ngữ để bộc lộ.

Nói tóm lại, tôi có cảm giác đang mang trên mình một mục đích, một sứ

mệnh không hề liên quan đến bản thân. Tôi chỉ là sứ giả.

Lối suy nghĩ thấu cảm, đặt bản thân vào trong cuộc này giúp tôi rất nhiều khi đưa ra quyết định.

Tôi cố gắng tránh xa những tư tưởng như bọn-họ-và- chúng-ta, đúng-sai, cách-làm-tốt-nhất, tranh-luận, không- nghe-tôi-thì-biến.

Khi nhận ra được rằng phải ưu tiên chấp nhận nhu cầu của tập thể trước, ta sẽ tìm được rất nhiều cách để đưa ra quyết định cùng với mọi người.

Nếu bỏ được bản thân ra khỏi vấn đề thì ta đã đi được nửa đường rồi đấy.

Trong mọi tình huống bất kể lớn nhỏ ra sao, tôi luôn bắt đầu bằng câu hỏi:

“*Chúng ta* tính giải quyết thách thức này như thế nào?”

Cái hay ở đây là ta không xem tình huống đó là vấn đề nữa mà coi nó như

thách thức. Quan trọng hơn, chúng ta sẽ cùng nhau đối mặt nó.

Chúng ta ở chung chiến tuyến.

Ý tưởng ở đây là khi hai người cùng nhau đối mặt thách thức, bạn sẽ dễ

dàng đón nhận quan điểm của người kia hơn, xem người kia nghĩ gì,

không chừng họ cũng có mục đích giống mình.

Khi cách này *không* hiệu quả, và mọi việc vẫn giậm chân tại chỗ, một cách khác để thể hiện rằng bạn và người sắp- thành-đối-thủ kia vẫn ở cùng một nhóm chính là nói:

"Nếu bạn là tôi thì bạn sẽ làm gì?"

Sau câu hỏi này, nếu có một cuộc trao đổi thật chi tiết, điềm đạm, với sự

quan sát và thấu hiểu lẫn nhau, thì người đang có mâu thuẫn với bạn rất có khả năng sẽ hiểu được góc nhìn của bạn. Có lẽ họ sẽ không đề ra một giải pháp mà bạn hài lòng, nhưng chí ít thì họ cũng hiểu và thậm chí chấp nhận quan điểm của bạn.

Rồi khi người đó đặt mình vào vị trí của bạn để nêu ra cách giải quyết, sẽ

đến lượt bạn hiểu rõ hơn góc nhìn của *người đó*.

Câu hỏi thứ ba mang tính then chốt trong quá trình đưa ra quyết định:

"Bạn đã vượt qua những thử thách tương tự bằng cách nào?"

Cách nào thành công? Cách nào thất bại?

Rất có khả năng vấn đề trước mắt không phải lần đầu mới có, nếu những người khác từng gặp qua, vậy thì họ có những phương pháp thành công khác để giải quyết.

Ở Nhật Bản, tôi đã chứng kiến người ta sử dụng ba chiến thuật để đưa ra quyết định tốt nhất:

Xem xét ảnh hưởng của quyết định lên người khác.

Xem xét quyết định đưa ra ngay lúc này có phải tốt nhất không.

Nắm bắt thật rõ nguyên nhân đưa đến suy nghĩ và cảm xúc dẫn đến

quyết định.

Hình thành dựa trên tinh thần tập thể, chấp nhận người khác, cùng với lòng vị tha, những chiến thuật giúp ta đưa ra quyết định cho việc công lẫn việc tư này có thể giảm bớt căng thẳng và sự cô đơn.

David Creswell và Emily Lindsay, hai nhà tâm lý học thực hiện nghiên cứu về ảnh hưởng của sự cô độc kết luận rằng: “Những đối tượng được huấn luyện cách chấp nhận và tĩnh tâm trở nên hòa đồng hơn đáng kể…”60

60. Theo bài báo của Gretchen Reynolds đăng trên tờ New York Times (20/2/2019), dẫn ra nghiên cứu về sự cô độc thực hiện tại Đại học Carnegie Mellon.

Nghe qua thì rất ngược đời, nhưng việc chấp nhận người khác và nhận thức được nỗi đau của họ chính là chìa khóa để đưa ra quyết định.

Chương 14

ĐỌC KHÔNG KHÍ

Trên tầng cao của tòa khách sạn hạng sang, Shinji ngồi trên chiếc ghế

bành giữa căn phòng khách mờ tối, nhìn về con hào cùng khu vườn rộng mênh mông của hoàng cung Tokyo. Mặt trời xế bóng, giờ là cuối tháng Mười một, và tôi đang ngồi bên cạnh người bạn lâu năm.

Người phục vụ mang mấy cốc bia lớn đến cho chúng tôi, bước đi nhanh nhẹn như lướt trên mặt nước. Từ quầy bar văng vẳng tiếng nhạc của Oscar Peterson. Nếu lắng tai nghe thật kỹ, ta có thể nhận ra giai điệu quen thuộc của *"I Was Doing Alright"*.

Sau khi cụng ly, hai chúng tôi cùng ngả người ra ghế, hướng mắt về bức tường kính khổng lồ với tầm nhìn rộng mở. Không gian vắng vẻ, mặc dù một năm chỉ gặp nhau có vài lần, nhưng chúng tôi không nói gì nhiều.

Shinji là một hướng dẫn viên ẩm thực nổi tiếng ở Tokyo. Chúng tôi dành cả ngày để ăn uống, chẳng nói gì nhiều ngoại trừ bình luận thức ăn: món này ai nấu, nguồn gốc từ đâu, cách ăn thế nào, vân vân. Tối hôm trước tôi suýt thì gặp rắc rối với anh ta vì bữa ăn tại một nhà hàng mới mở tên Den. Tôi không thể ăn hết phần cơm của mình.

"Làm ơn ăn hết cơm đi! Bếp trưởng sẽ thấy bị xúc phạm nếu anh bỏ lại dù chỉ một hạt đó," anh ta thì thầm. "Tôi biết anh no rồi, nhưng xin anh

hãy cố vì tôi đi. Tôi là khách quen ở đây, tôi muốn được trở lại đây lần nữa. Thật lòng thì nếu là người nước ngoài nào khác, chắc tôi sẽ không nói chuyện này đâu. Nhưng tôi biết anh hiểu được lý do tại sao chuyện này lại quan trọng vậy mà. Cứ ăn đi!"

Có rất nhiều điều tôi muốn nói, muốn hỏi anh ta. Nhưng bầu không gian im lặng này không cho phép.

Tôi nhìn sang Shinji. Vẫn nụ cười tươi tắn, tóc nhuộm cam, gương mặt tròn trịa, anh ta cứ như chú mèo Cheshire.

Hồi hai mươi năm trước lúc tới Nhật lần đầu, tôi dễ thấy bối rối trước sự

im lặng như bầu không khí lúc này giữa tôi với Shinji. Tôi sẽ bồn chồn, tự hỏi phải nói gì, nghĩ rằng mình đã làm gì sai, bỏ sót dấu

hiệu văn hóa nào đó, cư xử không đúng theo tập tục của người Nhật.

Giờ tôi hiểu biết hơn rồi.

Im lặng *chính* là tập tục nơi đây. Chúng tôi đang cảm nhận không gian xung quanh, lắng nghe tiếng dương cầm khe khẽ, ngắm nhìn bầu trời đang dần chuyển tối. Một điều quan trọng không kém nữa là tình bạn lâu dài cho phép chúng tôi làm thế, tạo ra một nhịp điệu, một bầu không khí phù hợp để chúng tôi có thể hòa nhập vào thế giới xung quanh.

Vậy nên tôi không ngạc nhiên khi Shinji lên tiếng, hai mươi phút sau:

"Được ở đây lúc này mới hay làm sao." Chỉ có thế, cộng với cái gật đầu từ

tôi.

Tôi nhớ lại những ký ức sâu đậm nhất trên đất Nhật. Luôn luôn là những lần ngồi cùng bạn bè, đôi lúc còn thoải mái hơn khi hai bên không cần trò chuyện. Những lần như thế, tôi lại có cảm tưởng hai bên mới lần đầu gặp gỡ bởi sự chú tâm dành cho nhau, nhưng đồng thời, những năm tháng quen thân lại càng làm chúng tôi quan sát thêm phần sâu sắc.

Giữa mùa đông lạnh, tôi và Jiro ngồi uống cà phê trong lữ quán của anh.

Tôi đã ăn sáng, tắm suối nước nóng, và giờ chuẩn bị đi cùng Jiro để phỏng vấn các nông dân và nghệ nhân cung cấp sản phẩm cho *ryokan*: từ gạo, nước tương, trứng, đồ mỹ nghệ, giấy làm bằng vỏ cây đến chén bát và đũa gỗ. Các bài phỏng vấn sẽ được tập hợp thành một quyển sách nhỏ

để Jiro quảng bá với du khách đến lữ quán của mình. Tôi chờ anh ta nói ra lịch trình và kế hoạch, bởi suy cho cùng chúng tôi chỉ có năm ngày để

phỏng vấn hai mươi người.

Nhưng không ai nói gì cả.

Tôi và Jiro, mỗi người được phục vụ một bình cà phê nhỏ, bên trong đổ

đầy nước sôi và hạt cà phê mới xay nhập từ Cuba. Tôi biết đó là hàng

Cuba vì trước khi Jiro đến, anh chàng pha chế Hiroshi đã giảng giải chi tiết những gì anh ta biết về loại hạt này tới mức tôi có cảm giác cà phê với anh ta mang ý nghĩa vô cùng lớn lao.

Hiroshi đọc được suy nghĩ của tôi mà chẳng cần tôi nói ra.

Anh ta bật cười ngượng ngùng rồi nói: "Tôi biết, tôi biết. Tôi có hơi otaku

một tí."

Otaku là thuật ngữ người Nhật dùng để chỉ những người đam mê một điều gì đó đến mức hình thành cái nhìn và lối sống phi thực tế, như người chủ quán *Zoetrope*, quán bar bé tí giữa lòng Tokyo với hàng trăm chai rượu whisky Nhật quý hiếm. Hoặc mấy cậu trai trẻ kỳ quặc nhan nhản khắp khu *Akihabara*, ăn mặc như nhân vật *anime*.

"Không đâu Hiroshi," tôi nói, "anh không phải là *otaku*. Anh chỉ thích nói về cà phê thôi."

Anh ta cúi đầu và nói với ít nhiều châm biếm: "Cảm ơn vì đã hiểu cho tôi."

Jiro gỡ cặp kính gọng vàng thời trang ra, gấp nhẹ lại, tạo nên một tiếng *canh*. Nhắm mắt hồi lâu, rồi khi mở mắt ra, anh ta cất tiếng nhẹ

nhàng, khe khẽ như một lời thì thầm: "Trước khi bắt đầu, tôi chỉ muốn nói với anh là tôi vô cùng trân trọng lần hợp tác này giữa chúng ta."

Tôi biết những lời mào đầu khách sáo này, một kịch bản có sẵn, vậy nên tôi hít sâu, chờ mười lăm giây rồi nói: "Tôi muốn cảm ơn anh vì đã tin tưởng hợp tác với tôi. Tôi sẽ cố hết sức."

"Cảm ơn," anh ta gật đầu.

Thêm một hồi im lặng, cho tới khi Jiro mở cái cặp da cũ mòn có khắc chữ

cái đầu tên của anh trên khóa. Anh ta lấy ra một cái bìa sơ mi, đặt bản

sao lịch trình trong ngày lên cái bàn thấp trước mặt cả hai. Anh ta chỉ vào từng cuộc hẹn, bên cạnh có ghi tên, địa điểm, thời gian cụ thể.

Anh ta hỏi: "Đi chứ?"

Và như thế chúng tôi lên đường.

Chúng tôi không bàn bạc nội dung cụ thể: những gì cần hỏi các nghệ

nhân, anh ta mong muốn kết quả thế nào, quyển sách trình bày ra sao…

Thậm chí các email trao đổi giữa hai bên trước ngày hôm nay cũng rất chung chung. Nhưng tin tôi đi, tôi hiểu cả, từ cử chỉ, từ *sự tín nhiệm* của Jiro, tôi biết chúng tôi đang có cùng mục đích.

Cái điều diễn ra giữa chúng tôi có thể xem là *“Kuuki wo yomu”* , đọc không khí. Tức là cảm nhận và chấp nhận suy nghĩ, cảm xúc của người đối diện.

Ở Nhật, sự im lặng không chỉ diễn ra giữa bạn bè.

Không có nhiều vụ tố tụng dân sự, thẩm phán thậm chí còn hay chỉ trích nguyên đơn lẫn bị đơn vì không tự dàn xếp tranh chấp mà phải kéo nhau ra tòa. Hai bên đều bị xem là có lỗi vì không thể chấp nhận và giải quyết vấn đề với nhau.

Nếu nước Mỹ có thể học hỏi được điều này thì tốt biết mấy, bởi chúng ta là quốc gia xếp thứ năm trong số các nước có nhiều vụ kiện tụng nhất thế

giới, chỉ sau Đức, Thụy Điển, Israel và Áo.61

61. Mặc dù Nhật Bản lẽ ra phải có một vụ kiện đích đáng cho những công ty như Tepco hay Chisso vì đã

gây ô nhiễm môi trường.

Các nước phương Tây rất kém trong khoản giải quyết mâu thuẫn, và phương pháp tránh né xung đột của người Nhật là điều đáng noi gương: Nếu ta có thể xem xét quan điểm của đối phương, nhìn nhận vấn đề theo cách của họ, nghĩ thêm một chút cho suy nghĩ của đối phương bên cạnh suy nghĩ của mình, cảm nhận tâm tư họ, thế thì chí ít ta cũng dằn xuống được phần nào cơn giận, bực tức và đòi hỏi của bản thân. Mà một khi không còn xù lông lên nữa, rất có thể ta sẽ tìm được một giải pháp thỏa đáng cho tất cả.

Người Nhật áp dụng triệt để chiến thuật tránh gây xung đột trong cuộc sống hằng ngày. Nhiều doanh nghiệp cũng được khai sinh từ truyền thống văn hóa này.62

62. Exit, một công ty vừa được thành lập ở Tokyo của Yuichiro Okazaki và Toshi- yuki Niino, cung cấp dịch vụ thay nhân viên đưa đơn nghỉ việc đến cấp trên.

"Với tiền phí 50.000 yên (457 đô la), Exit sẽ gọi đến cho cấp trên của khách hàng và đưa đơn nghỉ

việc đã qua ủy quyền." Okazaki ước tính rằng có khoảng 30 công ty khác cung cấp dịch vụ tương tự ở

Nhật Bản.

Hãy tưởng tượng Mỹ cũng có dịch vụ như thế: không phiền hà, không đối mặt, chỉ có: "Xin chào, tôi là Bob của công ty Exit. Tôi xin thay mặt Mary Wilson thông báo rằng: Cô ấy muốn nghỉ việc!"

Việc này lấy đi một phần quyền lực của người chủ, đồng thời giữ lại tâm trạng thoải mái cho người làm công. Rất nhiều người phải bám lấy công việc kinh khủng đang làm chỉ vì sợ cái áp lực khi nói: Tôi muốn nghỉ việc. Nhưng ở Nhật, cũng như ở Mỹ, "trong vài năm trở lại đây, người lao động nhảy việc càng lúc càng nhiều. Lực lượng lao động thu hẹp đồng nghĩa với việc mở ra thị trường cho những người tìm việc." Rồi Exit đến: "Mọi người thay đổi, nhưng văn hóa không đổi, doanh nghiệp cũng không đổi…, do đó mọi người cần chúng tôi," Okazaki nói.

Tránh gây xung đột không phải lúc nào cũng là lựa chọn lý tưởng, nhưng vẫn hay lắm chứ khi biết rằng mình có thể chọn:

TRONG TRƯỜNG HỢP NGUY CẤP, ĐỪNG ĐẬP VỠ KÍNH.

Một trong những quyển sách bỏ nhiều tâm huyết nhất để bàn về "đức tính" thông cảm tốt đẹp của người Nhật và cách nó giải quyết xung đột trong các mối quan hệ là cuốn *Japaneseness* (Nét Nhật – ND) của Yoji Yamakuse (bút danh của Hiroshi Kagawa).

Yamakuse viết rằng: "Người Nhật có thể thể hiện quan điểm chỉ bằng vài lời ít ỏi. Tránh gây xung đột, nghĩ cho người khác, tạo ra nền tảng cho việc hợp tác chung là cơ sở trong phương pháp tiếp cận của người Nhật."

Kết quả then chốt cho lối sống khác biệt này chính là mở ra *khả năng* xây dựng một tập thể có thể bảo vệ và chấp nhận mọi người bên trong.

Khoảng lặng dùng để tìm ra giải pháp tốt nhất cho tập thể có thể xoa dịu rất nhiều căng thẳng.

Yamakuse đề cập đến *sukoshi ma o oite*, được ông định nghĩa là "tạm nghỉ", thường được nói trước khi mọi việc trở nên nghiêm trọng.

"Cho dù trong một cuộc trò chuyện đơn giản," Yamakuse viết, "người Nhật vẫn thích tạm nghỉ, cho phép hai bên tạo ra khoảng lặng."

Trong "khoảng lặng" này, rất nhiều điều được truyền tải dù ta không nghe hay thấy được. Yamakuse viết về nội lực: Ki, tức là khí, được ông

giải thích là "một loại năng lượng vô hình" và mối quan hệ của ki với *sakki*, "sát khí". Khoảng thời gian im lặng ấy chính là lúc loại năng lượng này trao đổi qua lại giữa hai bên.

"Để đối phương có thể gửi thông điệp cho ta mà không cần dùng đến lời nói." Ông viết. "…Việc này nghe như chỉ diễn ra trong truyện tranh hay phim ảnh, nhưng… người Nhật được dạy phải biết thể hiện cảm xúc của mình với người khác mà không cần nói thành lời."

Lúc gặp Yamakuse trong văn phòng của ông ở Tokyo, tôi có cảm giác ông là một người nhút nhát nhưng lại quyết đoán. Một bậc thầy lắng nghe, người dường như có thể đọc thấu được tôi dù cả hai chỉ ngồi nhấm nháp tách trà nóng được người trợ lý mang đến trên chiếc khay nhỏ.

Đó là một ngày đầu tháng Mười hai lạnh lẽo.

Chúng tôi thảo luận về sự phức tạp trong cách tương tác của con người, ở phương Đông và phương Tây. Yamakuse chuyên tư vấn cho các doanh nghiệp Nhật lẫn phương Tây cách để đạt được thỏa thuận. Cư xử sao cho phù hợp với phong tục tập quán. Người Nhật phải làm gì để thể hiện quan điểm trong bối cảnh phương Tây; và người phương Tây phải hành động ra sao ở Nhật để người khác hiểu được ý mình.

Nhưng chính sự im lặng giữa hai bên đã tạo cơ hội để cả hai có thể trao đổi về chuyện gia đình, dẫu chỉ mới quen nhau. Tôi nghĩ chúng tôi đã chấp nhận nhau một chút rồi đấy.

Chương 15

HÀI LÒNG

Chúng ta sống trong một đất nước mà hạnh phúc cá nhân được xem là quyền lợi. Nó được viết trong Tuyên ngôn Độc Lập!

"Chúng tôi khẳng định một chân lý hiển nhiên rằng mọi người sinh ra đều bình đẳng, rằng tạo hóa đã ban cho họ những quyền tất yếu và bất khả xâm phạm, trong đó có quyền được sống, quyền được tự do và mưu cầu hạnh phúc."

Chả trách có bao người muốn đến Hoa Kỳ.

Người viết ra những dòng này vào năm 1776 nhất định đang nghĩ đến quyền mưu cầu hạnh phúc bất khả xâm phạm của mình, cũng như tin tưởng mình đang trên con đường đạt được điều đó. Mặc kệ những người nô lệ và người da màu bất hạnh. Mấy kẻ đó không đáng để bận tâm.

Nhưng liệu có quá đáng không khi giả định rằng những tiêu chuẩn cho một quốc gia mới thành lập có lẽ sẽ làm *hài lòng* nhiều người hơn nếu đặt vào một xã hội không giới hạn quyền lợi cho riêng một nhóm người nào?

Thử nghĩ xem khi ấy đất nước ta sẽ có diện mạo ra sao?

Ngày nay, nhờ có các chuyên gia tâm lý, các loại thuốc chuyên điều trị

bệnh tâm lý, rồi huấn luyện viên cuộc sống, huấn luyện viên thể hình cá nhân, các loại sách self-help, những buổi hội thảo về chánh niệm, vân vân, người dân các nước phương Tây đang một lần nữa tiến bước trên

con đường truy tìm hạnh phúc. Nhiều phương pháp đã mang lại giá trị

to lớn: Sao *không* sống hạnh phúc?

Nhưng sao không *vượt qua* cả hạnh phúc?

Năng lượng tích cực tìm thấy trong lớp học yoga mà bạn cứ mong sẽ duy trì được cả ngày bỗng biến mất ngay khi bạn dừng đèn đỏ. Bạn không rõ vì sao mình lại trỗi lên một nỗi ưu tư phiền muộn như vậy. Một cảm giác trống rỗng, lạc lõng, thấy mình thật vô dụng. Liệu nó có liên quan đến người đang đứng ngoài cửa xe kia không?

Người phụ nữ kia đang cầm một tấm bìa có nội dung: *ĐÓI và VÔ GIA CƯ.*

Tôi KHÔNG BỊ NGHIỆN. Xin hãy GIÚP ĐỠ!

Đèn xanh bật lên, bạn lại lái xe đi về trước.

Hạnh phúc không phải chuyện cá nhân. Ta sống vui hay không ẩn ý rằng ta có nhận thức được cuộc sống của những người xung quanh hay không.

Chẳng phải cộng đồng của bạn được sống sung túc thì tinh thần và thể

chất bạn cũng sảng khoái dài lâu hơn sao? Chẳng phải giờ đây những gì bạn cảm nhận về bản thân phụ thuộc nhiều hơn vào cảm xúc của người xung quanh sao?

UKEIRERU là nhận thức về người khác, là chấp nhận sự yếu đuối ở họ.

Nó làm giảm đi áp lực rằng chỉ có đạt được hạnh phúc thì ta mới có thể

sống tốt. Nó nói lên điều ngược lại: khi ta chấp nhận mọi người, đồng cảm với họ, thì ta mới có khả năng sống tốt.

Bản sắc của ta, dẫu thuộc về cá nhân, nhưng lại được hình thành và duy trì bởi những người xung quanh và điều kiện sống của họ. Có lẽ những nguyên tắc trong bản Tuyên ngôn sẽ không chỉ dừng ở mức mưu cầu hạnh phúc nếu người viết chịu nhận trách nhiệm cho tất cả những bất công do chính họ tạo ra và ngày càng khoét sâu, cái điều khiến họ không thể sống vui và cản trở con đường mưu cầu hạnh phúc.

Bất kể ta có ý thức được hay không, một khi con người vẫn còn đau khổ

thì bản thân ta khó mà hạnh phúc được.

Tổ chức Y tế Thế giới ước tính tỷ lệ người trầm cảm ở Nhật chiếm khoảng 7 đến 10% dân số.

Cho dù tính cả những ca bệnh tâm lý không được báo cáo thì con số này vẫn thấp hơn một nửa so với tỷ lệ trầm cảm ở Mỹ: 19,2%.

Điều tạo nên sự khác biệt này chính là quan điểm nhìn đời của người

Nhật.

Trước khi cuộc Cách mạng Minh Trị đem chữ “tôi” của phương Tây vào

“chúng ta” của Nhật, đất nước hoa anh đào đã sống bằng một quan niệm thấu hiểu và chấp nhận cá nhân rất khác. Quan điểm đó có thể miêu tả

bằng nhiều cách, bao gồm cả UKEIRERU, nói lên lối sống hòa nhập với tập thể, cộng đồng. Nhiều thế kỷ trước khi tư tưởng phương Tây du nhập rồi định nghĩa lại đời sống nơi đây, mỗi cá nhân người Nhật luôn được đặt trong cái nhìn của tập thể.

Điều này có nghĩa là ta phải chấp nhận vị trí của mình giữa thiên nhiên và xã hội. Ta không còn phải mang gánh nặng tìm kiếm mục đích ở đời.

Mục đích đó được tập thể giao cho.

Có thể là ông bà, cha mẹ, vợ con, làng xóm, cấp trên. Làm một người Nhật có nghĩa là bản chất của ta hình thành phần lớn dựa trên những người xung quanh. Lợi ích đạt được ở đây là UKEIRERU: được chấp nhận, có được một vị trí giữa cuộc đời mà con người lẫn thiên nhiên đều trân trọng.

Thách thức lớn của Nhật là làm sao để định nghĩa một tập thể. So với các dân tộc khác trong lịch sử, Nhật Bản vẫn là quốc gia trọng nam khinh nữ.

Vô số bài báo trên thế giới đã đưa tin về việc ở Nhật, tỷ lệ phụ nữ nắm quyền lãnh đạo cực kỳ thấp; nam giới không sẵn lòng chia sẻ trách nhiệm gia đình; các trường y từ chối nhận sinh viên nữ; các công ty không nhận phụ nữ hay phụ nữ có con.

Còn rất nhiều điều cần phải làm nếu Nhật Bản muốn tiến bộ hơn.

Người ta đã phải cần đến tư tưởng phương Tây để giới thiệu khái niệm quyền cá nhân cho Nhật Bản.

“Tham vọng lên nào, các chàng trai!”

Đó là khẩu hiệu của Đại học Hokkaido do William Clark thành lập năm 1876 (Bạn có để ý giới tính trong khẩu hiệu đó không?). Cho đến ngày

nay, câu nói này vẫn là một phương châm nổi tiếng mà hầu hết người Nhật đều biết.

“Tham vọng lên nào, các chàng trai!” cũng là tên một bài hát và một bộ

manga.

Nuôi tham vọng, thể hiện cái tôi cá nhân là một khái niệm ngoại lai đúng nghĩa.

Hiến pháp Nhật hậu chiến tranh cũng là sản phẩm của nước ngoài, nhiều điều mục trong đó giới thiệu luật pháp Tây phương. Beate Sirota Gordon và Eleanor Hadley, hai người Mỹ đã viết các điều mục đó vào bản hiến pháp trên cơ sở quyền công dân.

Nhờ ơn hai người phụ nữ ấy mà hiến pháp Nhật đã có điều 14 và 24 nói về Quyền bình đẳng và Quyền công dân của phụ nữ:

Điều 14 *: “Tất cả công dân đều bình đẳng trước pháp luật, không có sự phân biệt chủng tộc, tín ngưỡng, giới tính, địa vị xã hội hay lai lịch bản thân trong các lĩnh vực chính trị, xã hội, kinh tế.”*

Điều 24: *“1) Hôn nhân được dựa trên sự đồng ý của cả hai giới và phải được duy trì dựa trên sự hợp tác qua lại mang tính bình đẳng về quyền lợi của vợ và chồng; 2) Pháp luật liên quan đến sự lựa chọn vợ chồng, quyền tư hữu, thừa kế, lựa chọn nơi cư trú, li hôn và mọi vấn đề khác liên quan đến hôn nhân và gia đình phải được xây dựng dựa trên sự bình đẳng giữa hai giới và tôn trọng phẩm giá cá nhân.”*

Do đó, thẳng thắn mà nói, nếu viết cuốn sách này chỉ cho người Nhật đọc thì có lẽ tôi đã tập trung nói về tầm quan trọng của trị liệu tâm lý cá nhân, hiện thực hóa lý tưởng bản thân, và thách thức tiêu chuẩn chung.

Tôi từng trò chuyện với những người bạn Nhật, nghe họ giãi bày nỗi bức bối vì phải tuân theo tiêu chuẩn, lý tưởng mà tập thể yêu cầu ở họ. Những khao khát sâu thẳm trong lòng họ bị những yêu cầu này chà đạp. Nhưng nếu phá vỡ tiêu chuẩn chung của tập thể, họ sẽ phải chịu đựng sự miệt thị, đau buồn, lo lắng, và cô lập.

Nhưng ở *M*ỹ, khi ta chú tâm vào hạnh phúc của riêng mình thì bất cứ

phương pháp nào cũng đáng để xem xét. Tốt cả thôi. Tập yoga, tập thiền, chánh niệm đều là những cách tuyệt vời để giảm căng thẳng.

Tuy nhiên nếu chỉ dừng ở đó, nếu ta không nhìn đến nhu cầu của người xung quanh, thì ngọn nguồn của bất hạnh vẫn chưa được đề cập thỏa đáng. Và như thế, bất hạnh cứ kéo dài mãi, chẳng thể tiêu tan.

Tôi không nói rằng trong quá trình chấp nhận bản thân, bạn phải đề cập đến kinh tế đã tác động tiêu cực tới tâm lý con người thế nào.

Điều tôi muốn nói là bạn hãy sử dụng sự bình tâm – không phải hạnh phúc – có được từ việc chấp nhận bản thân và vị trí của mình giữa thiên nhiên để phân tích xem điều gì đã khiến mình khổ sở, rồi nếu được, làm ra hành động để khắc phục việc đó.

Hãy xem qua báo cáo mới đây của Hiệp hội tâm lý học Massachusetts

trong một buổi hội thảo:

Liệu pháp cam kết và chấp nhận (ACT) là một phương pháp điều trị hành vi theo ngữ cảnh, dựa trên bằng chứng, có thể được sử dụng trong các vấn đề sức khỏe tâm thần. Mục tiêu điều trị bao gồm tình trạng tránh né kinh nghiệm và hợp nhất nhận thức, được xem là tác nhân chính gây rối loạn tâm trạng và lo lắng. ACT sử dụng biện pháp chấp nhận/chánh niệm và các quy trình hành động/cam kết có giá trị để tăng cường khả năng của bệnh nhân nhằm tăng sự

linh hoạt tâm lý. ACT phát triển từ cơ sở thực nghiệm vững chắc khám phá quá trình phát ngôn cơ bản (ví dụ: Lý thuyết khung quan hệ), đã được đánh giá trong gần 250 thử nghiệm lâm sàng, cho thấy hiệu quả trong điều trị các chứng rối loạn tâm lý, bao gồm lo lắng, đau mãn tính, OCD, trầm cảm, rối loạn tâm thần, cai thuốc lá, căng thẳng, kiệt sức và nuôi dạy con cái.

Nhưng *nguyên nhân* của kiệt sức và căng thẳng là gì?

Cũng như hạnh phúc, căng thẳng không phải là vấn đề cá nhân.

Như cách Nhật Bản đã từ bỏ chế độ phong kiến để trở thành một quốc gia hiện đại, chúng ta có lẽ cũng sẽ thu được lợi ích bằng cách sửa đổi những chính sách và mối quan hệ đẩy mình vào thế đối đầu. Cuối thế kỷ

19, Nhật Bản buộc phải phát triển các thể chế đề cao chủ nghĩa cá nhân để có thể sáng tạo và cạnh tranh với thế giới, có nghĩa là mọi người đều được tham gia vào việc ra quyết định chứ không chỉ có lãnh chúa hay giới tăng lữ. Đến thế kỷ 21, phương Tây buộc phải tăng cường phát triển các phương pháp đề cao sự chấp nhận, để từ

đó thay đổi các thể chế chính

sách gây ra căng thẳng.

Hãy hướng đến một cuộc sống tốt đẹp mang tới sự tỉnh táo cần thiết, để

ta có thể đưa ra quyết định cho bản thân, cũng như những người cần ta giúp đỡ.

Ta đưa ra quyết định sai lầm những khi căng thẳng, đó là chuyện dễ thấy.

Ta hành động xốc nổi, không lường trước tính sau, không màng hậu quả, không cần biết việc mình làm có gây ảnh hưởng gì cho tập thể không.

Chuyện bé bị xé ra to, rồi rất nhanh trở thành khủng hoảng, thảm họa.

Thái độ hung hăng ấy có lẽ sẽ giúp ta "thắng" được cuộc tranh luận hay đạt được điều mình muốn, nhưng ta cũng đã khiến bản thân và những người khác mệt mỏi, căng thẳng.

Mà sự căng thẳng và mệt mỏi đó không hề tan biến; nó trở thành mầm mống cho xung đột tiếp theo, rồi một cuộc cãi vã nữa sẽ lại nổ ra.

Khi giữ được bình tĩnh, ta có thể chọn giữa hành động hay không hành động.

Vì phương Tây là tập hợp những quốc gia đa dạng, áp dụng triết lý UKEIRERU có khả năng sẽ mang đến nhiều ý nghĩa *mới* cho cuộc sống chúng ta. Chúng ta có thể cân bằng giữa việc đề cao chủ nghĩa cá nhân và áp lực của nó bằng cách chấp nhận các tập thể đa dạng mà mình là thành viên trong đó. Tương tự như cách Nhật Bản thay đổi và phát triển bằng cách học hỏi phương Tây, chúng ta cũng hưởng lợi từ việc áp dụng

một số phương pháp của họ. Đây không phải là cuộc so kè ai hơn ai kém.

Không hình thức nào là lý tưởng tuyệt đối. Đây là vấn đề thay đổi lối sống bằng cách bổ sung những gì bản thân thiếu sót và loại bỏ hành động khoét sâu mâu thuẫn.

Tỷ lệ trầm cảm 19,2% kia không hề nhỏ. Chúng ta cho rằng con đường mưu cầu hạnh phúc lẽ ra phải đem đến kết quả tốt đẹp hơn cho nước Mỹ.

Có gì đó không đúng ở đây.

Không đơn giản chỉ vì sự mệt mỏi trong quá trình mưu cầu hạnh phúc, cũng không phải vì sự cô đơn.

Những nỗi đau khổ xung quanh đang ăn mòn hạnh phúc trong ta.

Không cách nào tránh được điều này, kể cả những cộng đồng kín cổng cao tường, kể cả khi bạn tự nhủ mình xứng đáng được hạnh phúc, kể cả

khi bạn cho rằng mình có quyền được hưởng những gì đang có. Chúng ta là một loài có thấu cảm, bản năng thôi thúc ta phải quan tâm, chấp nhận người khác. Và khi chứng kiến những nỗi khổ đau xung quanh, chúng ta cũng cảm thấy đau khổ theo.

Chương 16

LẠI NÓI VỀ CHẤP NHẬN

Tôi có thể chỉ ra được chính xác thời khắc nhận ra Nhật Bản là con đường giải thoát tôi khỏi căng thẳng. Ngày đó tôi mới bước vào tuổi dậy thì, xem bộ phim *Rashomon*. Thế giới trong mắt tôi trước lúc đó chỉ có đen và trắng.

Cha mẹ hoặc sai hoàn toàn, hoặc đúng trăm phần trăm. Mỗi vấn đề chỉ

có một cách giải quyết, còn nếu như có nhiều hơn thì chỉ có một cách là đúng nhất, những cách còn lại chẳng có giá trị gì.

Thế rồi *Rashomon* đến.

Đó là một đêm thứ Bảy, mùa hè, đài truyền hình PBS, kênh 13 đang phát sóng loạt phim kinh điển: *Jules and Jim, The 400 Blows, The Rules of the Game, The Virgin Spring, Potemkin…,* đều là phim châu Âu, trừ *Rashomon.*

Toshiro Mifune đóng vai *Tajōmaru*, một tên cướp. Gã bị trói chặt bằng dây thừng, trên người chỉ đóng một chiếc khố. Không những vùng vẫy, giãy giụa giữa vòng dây trói, gã còn cười vào mặt những kẻ buộc tội mình, gã rên rỉ, gã nổi giận, một thứ sức mạnh nguyên sơ không gì khống chế được, gã là một thế lực của thiên nhiên.

Ôi chao!

Bị buộc tội, bị bắt trói, nhưng gã vẫn ngoan cố thách thức tất cả, bất chấp tính mạng. Gã chẳng bận tâm.

Còn ai nữa?

Một người samurai đã chết (chuyện của ông ta được kể qua nhân vật trung gian), người vợ, nhà sư, người nông dân, viên quan, và người tiều phu. Người vợ bị tên cướp cưỡng bức. Nhưng có thật không? Chuyện gì đã xảy ra? Người samurai có thật đã tự sát? Hay ông ta bị *Tajōmaru* sát hại?

Mỗi nhân vật kể lại vụ án theo một cách khác nhau, mâu thuẫn không nhất quán. Nếu đặt tất cả câu chuyện vào chung một chỗ, ta sẽ có được một loạt những tình tiết chẳng ăn nhập gì với nhau cả.

Điều *tôi* nghiệm ra là mỗi góc nhìn đều mang một phần sự thật, không phải sự thật để kết án, không phải sự thật để những người

còn lại chấp nhận, mà chỉ là một sự thật. Và rằng sự thật ấy là một phần của tập thể, đó là cách nhìn nhận vụ việc qua mắt của mỗi người, dẫu rằng nó có thể

hoàn toàn đối nghịch với người khác. Nhưng vì một lẽ nào đó, mọi người đều chấp nhận ghép các câu chuyện thành một bức tranh tổng thể.

Một tư tưởng mới mẻ đến bất ngờ. Hồi tuổi teen, tôi làm sao biết được tư

tưởng này đã thấm sâu và phát triển trong bộ não bé xíu của mình đến mức nào, nhưng tôi biết rõ nó đã để lại ảnh hưởng vô cùng to lớn. Lúc đó, cho dù không biết cách diễn tả, cũng chưa hình thành ý thức hệ, tôi vẫn

nhận thức được bộ phim đó đã mang đến cho mình một cảm giác chưa từng có trước đây.

Bộ phim cho tôi thấy rằng mọi suy nghĩ, cảm nhận trong tôi, dẫu thường xuyên đối nghịch với cha mẹ, vẫn hoàn toàn có giá trị.

Tôi là một con người thật sự với những tiêu chuẩn riêng của mình.

Cha mẹ tôi thường hay đặt ra quy tắc. Họ chỉ ra cảm xúc đang có trong tôi là gì. Họ sắp đặt cuộc sống cho tôi. Không có họ, tôi chẳng biết mình là ai hay cảm thấy thế nào.

Nhưng sau khi xem bộ phim đó, tôi nhận ra mình có quan điểm riêng. Vì còn trẻ, trải nghiệm đó đến với tôi như một sự khai sáng.

Quan điểm của tên cướp không có gì đáng ngưỡng mộ, nhưng cho dù có là một tên cướp xấu xa thì gã vẫn có cái nhìn riêng mà những nhân vật còn lại phải thừa nhận. Họ phải xử lý gã. Họ không thể ngó lơ gã.

Khi *Tajōmaru* kể lại vụ việc qua góc nhìn của mình, đạo diễn Kurosawa cho ta *thấy* câu chuyện của gã. Thuyết phục như vậy đấy.

Giờ đây nhìn lại, trải nghiệm của tôi với bộ phim *Rashomon* ngày ấy phải nói là khá điên rồ. *Rashomon* mà là một bộ phim nói về việc chấp nhận con người thật của ai đó sao? Tôi đang đùa sao?

Nhưng tôi vẫn học được một điều: nếu tôi phải kể cho ai đó về chuyện gia đình mình, sẽ có một số tình tiết trong đó khác với phiên bản của cha

mẹ tôi. Bắt đầu như thế trên con đường chấp nhận bản thân kể ra cũng không quá tệ đâu.

Mà thôi, dù có tệ hay không thì tôi cũng đã bắt đầu như thế đó.

Trẻ em sống trong cảnh bạo hành gia đình thường thu mình, rất sáng tạo và có thể kể ra rất nhiều lý do chính đáng cho việc bạo hành. Như thế

mới có trật tự. Giống loài chúng ta rất thích trật tự.

Một điều nữa về tình trạng bạo hành gia đình là nạn nhân thường bị bạo hành đến quen, nó trở thành một lối sống, một giáo phái riêng mà người ngoài cuộc bị xem là kẻ ngoại đạo.

Những ông bố bà mẹ bạo hành con cái viện ra đủ mọi lý lẽ. Nghi vấn, thắc mắc từ những người bên ngoài gia đình bị xem là xâm phạm đời tư hoặc thậm chí là đe dọa.

Cả gia đình cùng hình thành nên một câu chuyện – một phiên bản những sự kiện kết nối, trói buộc họ vào nhau. Sự thân mật ấy gói gọn trong phạm vi gia đình và là chìa khóa xác định danh tính cá nhân họ.

Rời khỏi gia đình, họ sẽ mất đi danh tính. Một điều quá đáng sợ.

Mối liên kết chặt chẽ ấy giải thích cho việc tại sao những người sau khi thoát khỏi cảnh bạo hành vẫn thường bị ám ảnh bởi nghi ngờ, mặc cảm tội lỗi và cảm giác phản bội. Họ đánh mất bản thân, trở nên cô độc, không những thế, họ cho rằng mình đã phản bội lại gia đình.

Đó là một trong rất nhiều lý do tại sao những người bị bạo hành lúc nhỏ

lớn lên có thể sẽ rơi vào cảnh bạo hành hôn nhân.

Còn những người có may mắn tránh được cảnh bạo hành, quen biết những người từng trải qua cảnh bạo hành, làm việc với họ, nghe những bản nhạc, xem những bộ phim, đọc những quyển sách của những người có hoàn cảnh đó, yêu đương, kết hôn với những người đó? Sự tương tác ấy, qua nghệ thuật lẫn qua tình cảm, giúp cho những người may mắn biết tới thế giới của người bị bạo hành.

Sự thấu cảm và mối quan hệ có vai trò như thế đó: chỉ rõ ra rằng con người bạn phụ thuộc rất nhiều vào những người xung quanh.

Có những câu tôi cứ phải nghe trong suốt quá trình trưởng thành. Nếu không đồng tình và muốn góp ý, cứ việc nói ra, và bạn sẽ nhận được câu: *“Cãi không được thì đừng có cố cãi.”*

Đây là một số câu tôi thường nghe:

“Nhà người ta không hay cãi nhau như nhà mình vì họ không quan tâm tới nhau.”

“Anh mà không nói ra cảm giác của mình thì làm sao em biết được?”

“Mẹ đã tưởng tượng cuối tuần này sẽ vui vẻ thế nào. Con làm mẹ thất vọng quá.”

“Tao cứ cầu nguyện rằng một ngày nào đó thằng con tao sẽ quay về nhà,

nhưng tới lúc đó thì chắc tao đã chết nhăn răng rồi.”

Vài tuần sau khi xem *Rashomon*, tôi đi tới nhà sách Paperback Booksmith trên đường Front, đối diện nhà hát Tự Do, gần trụ sở YWCA (Hiệp hội Phụ nữ trẻ Cơ Đốc giáo), để tìm mua sách của các nhà văn Nhật.

Tôi không biết phải đọc sách của ai nên chọn đại các tác giả có tên Nhật.

Mấy cuốn được chọn cũng phải ngắn dưới 200 trang, bởi hồi đó khả năng tập trung, đọc hiểu cũng như ghi nhớ của tôi còn rất hạn chế.

Những ngày đó tôi không thể tập trung lâu vào bất cứ việc gì, dễ kích động và quy chụp, sợ hãi thành thói quen, cho rằng ai cũng sợ hãi giống mình. Tôi sợ hãi đến độ không biết rằng mình đang sợ hãi.

Tôi nào biết cơn thịnh nộ thường xuyên diễn ra trong gia đình mình không phải là điều bình thường. Loại tình thân duy nhất mà tôi biết chỉ

có với cha mẹ và chị gái.

Xứ Tuyết của Yasunari Kawabata là cuốn tiểu thuyết Nhật đầu tiên tôi đọc. Tác phẩm mở đầu bằng câu văn bất hủ:

“Ra khỏi đường hầm dài ở khu vực giáp ranh thì sang xứ tuyết.” 63

63. Bản dịch của Lam Anh, NXB Hồng Đức, 2017 - ND.

Rồi tôi đọc đến cuốn Ngàn cánh hạc, cũng của Kawabata.

Quyển sách đó tôi vẫn còn giữ, với những dòng được tôi gạch chân:

“Vầng mặt trời dường như sắp rơi xuống trên những cành cây. Lùm cây trở

thành đen sạm.

Vầng mặt trời đang trôi nổi trên các cành cây, rơi rớt vào đôi mắt mệt mỏi của chàng và chàng khép chúng lại.

Bầy hạc trắng in trên chiếc khăn choàng của cô gái nhà Inamura bay ngang qua vầng mặt trời chiều và chúng vẫn còn ngự trị trong mắt chàng.” 64

64. Bản dịch của Trùng Dương, NXB Trình Bày, 1969 - ND.

Một số tác phẩm khác cùng thời:

Người thủy thủ bị biển khước từ và Chết giữa mùa hè của Yukio Mishima.

Tôi đọc truyện của Tanizaki. *Những cây tầm ma hoàn hảo* là cuốn tiểu thuyết ngắn về một cuộc hôn nhân không hạnh phúc. Ở tuổi mười bốn, tôi đã gạch dưới dòng sau:

“Ta phải cẩn thận với bọn trẻ. Một ngày nào đó chúng sẽ trưởng thành.”

Lớn lên, tôi vẫn giữ trong lòng niềm yêu thích với Nhật Bản, nhưng không còn đọc hay xem nhiều sách, truyện, phim ảnh Nhật nữa.

Đây là giai đoạn rất lâu trước khi Nhật Bản trở thành hình mẫu cho lối sống đương thời mà Mỹ muốn học tập. Hồi đó “hàng Nhật” vẫn bị xem là thứ đồ rẻ tiền, những gì người ta biết về Nhật chỉ quanh quẩn có Trân Châu cảng, geisha, Hiroshima, sumo, và samurai. Sushi không tồn tại ở

Mỹ, *ramen* là thứ không ai biết đến. Nhưng chúng ta đã có nhà hàng *Benihana*!

Năm 2003, bếp trưởng Daniel Boulud được mời tham gia một chuyến đi tới Nhật, thông qua một hệ thống những nhà tài trợ, có quỹ James Beard, có khách sạn Park Hyatt, có hãng bay JAL (Japan Airlines). Thời gian đó tôi đang cộng tác với đài phát thanh, Daniel rủ tôi đi cùng. Tôi có hai tuần để chuẩn bị hành lý.

Hai cây bút nữa tham gia cùng chúng tôi là Adam Sachs và Adam Rappaport. Nguyên một phái đoàn, bao gồm một số đầu bếp làm việc

cho Daniel giờ đã thành danh, cùng nhau khám phá mọi ngóc ngách của Tokyo.

Nhóm đầu bếp phải làm việc hầu hết thời gian, nhưng mấy nhà văn và nhà sản xuất chương trình phát thanh của tôi lại thoải mái, muốn làm gì tùy ý.

Trước khi đi, tôi gọi điện cho tất cả những ai có người quen ở Nhật, hoặc từng tới Nhật, chính nhờ cái mạng lưới nho nhỏ này mà tôi gặp được Yuko và Shinji.

Khi đó là tháng Mười một, trời âm u lạnh lẽo, mưa lất phất trên con đường dẫn đến công viên Yoyogi. Chúng tôi đứng cạnh bờ kênh. Tôi lấy được một chai *shochu* từ một phòng tranh mới sửa chữa nằm ở một khu phố hẻo lánh nào đó, đi taxi tới đó, chẳng biết đường để tìm lại. Chúng

tôi ghé thăm những hiệu sách cũ.

Chúng tôi chủ yếu dành thời gian với nhau, đôi khi còn có bạn bè của họ

nhập hội. Đó là một cảm giác thân mật vô cùng mới lạ, và có rất nhiều quan sát diễn ra.

Quan sát cách cô ấy cầm chiếc tách sứ. Quan sát cách anh ấy uống trà lúa mạch rang.

Các bạn tôi đều nói rành tiếng Anh, nhưng có rất nhiều điều không cần đến lời nói. Đó là lần đầu tiên tôi được trải nghiệm những điều như thế!

Thật kỳ quặc và ngượng ngùng khi phải ra dấu để hỏi chỗ ngồi hay lấy một thứ gì đó, nhưng chẳng mấy chốc tôi đã thích sự im lặng thay cho lời nói này. Cảm giác như mình được thấu hiểu.

Tôi không *muốn* dùng lời.

Họ không cần phải nói ra cảm giác của họ vì tôi tự hiểu được. Đó là lần đầu tiên tôi được trải nghiệm UKEIRERU.

Hai mươi tám năm kể từ chuyến đi Nhật đầu tiên ấy, tôi đã trở lại đất nước này nhiều lần, đi tới nhiều gia đình, trường học, đền chùa, câu lạc bộ jazz, quán cà phê, suối nước nóng, rừng núi, ao hồ, bãi biển, văn phòng, chung cư, nhà máy, đồng ruộng, và hội thảo.

Tôi được thuê làm việc với người Nhật, viết bài về đất nước này cho các công ty Nhật lẫn phương Tây.

Người chủ quán trọ trên đảo Awaji đưa tôi đến một ngôi đền Thần đạo, cho tôi tham gia một buổi lễ tẩy trần. Sau đó tôi cảm thấy mình thật thanh sạch.

Một người bạn cho phép tôi dẫn Chocolate, con chó tha mồi Labrador màu nâu xinh xắn của anh ta, dạo quanh con suối gần nhà, nơi thiền sư

Basho nhiều thế kỷ trước đã sáng tác ra những vần thơ.

Ở Niigata, tôi phát biểu tại hội thảo: "Sushi: Phải chăng là pizza của thế

kỉ 21?"

Ở Shizuoka, vùng đất của những ruộng chè, tôi ngồi uống trà cùng một người nông dân, nghe ông tâm sự rằng muốn tìm thế hệ tiếp theo để thừa kế vườn chè thật khó biết bao.

Ở đảo Yakushima thuộc phía Nam Kyushu, tâm hồn tôi được lấp đầy khi cùng vợ đi dạo qua cánh rừng tuyết tùng cổ thụ, nơi đã truyền cảm hứng cho Hayao Miyazaki, đạo diễn bộ phim hoạt hình *Công chúa Mononoke.*

Mọi nơi tôi đi, mọi điều tôi được trải nghiệm đều trở thành ký ức khó phai: cách người dân nơi đây cố gắng hòa mình vào thiên nhiên, tìm kiếm vị trí dành cho mình, chấp nhận mọi người thông qua những xúc cảm không lời.

Nước Nhật mà tôi thấy khác xa với những gì có trong phim *Rashomon*.

Sao có thể giống được chứ? Nếu mang tư tưởng đó thì chẳng khác gì một người Nhật sau khi xem bộ phim *The Treasure of Sierra Madre* sẽ đến

Mexico với tâm thế rằng phim như thế nào thì ngoài đời sẽ như thế ấy.

So sánh này không quá kệch cỡm đâu. Cả hai bộ phim đều ra đời sau Thế

chiến thứ hai, *The Treasure of Sierra Madre* sản xuất năm 1948, còn

Rashomon là năm 1950.

Cả hai đều nêu lên câu hỏi:

Làm một con người có nghĩa là gì?

Làm sao để bảo vệ lương tri trước nghịch cảnh?

Tại sao ta lại bị lòng tham và sự ích kỷ chi phối?

Vâng, bên cạnh những áng văn trữ tình, triết lý chấp nhận, tôn thờ thiên nhiên của người Nhật, tôi còn thấy cả sự tha hóa, tàn bạo, và tù đày cảm xúc. Tính tập thể có thể bào mòn, phá hủy tính cá nhân cũng như khả

năng sáng tạo. Những người không có tiếng nói có thể bị tập thể chôn vùi. Sự chấp nhận có thể bị biến tướng thành công cụ để gò ép người ta vào khuôn phép.

Giống như một gia đình vậy. Nếu là một gia đình tốt đẹp, người mẹ và đứa con có thể chuyện trò và chấp nhận trong im lặng. Nếu là một gia đình tệ hại, cha mẹ sẽ bảo con cái rằng ước mơ của chúng chỉ là viễn vông.

Tại sao cùng một nguồn lại sản sinh ra những trải nghiệm khác biệt một trời một vực như vậy?

Cha tôi đã trải qua thời niên thiếu trong trại mồ côi. Mãi về sau ông mới biết được cha mẹ, anh chị mình đã gặp chuyện gì.

Tôi có thể hình dung ông đã phải sống trong sự im lặng nặng nề thế nào trong lúc chờ tin.

Chẳng có tin gì cả. Bạn có tưởng tượng được tình cảnh của một đứa trẻ

như thế không?

Từ năm 14 đến 19 tuổi, ông không hề biết cha mẹ và chị mình đã bị sát hại. Riêng anh trai vẫn còn sống sót trong tù.

Ông nuôi hy vọng. Ông còn nhỏ như vậy mà.

Ông cũng hoài nghi.

Hy vọng lẫn hoài nghi tràn ngập trong lòng, ông bối rối, mất phương hướng.

Tôi tự hỏi ông đã dùng thứ ngôn ngữ nào khi nghĩ về gia đình. Họ ở đâu, họ đang làm gì, họ còn sống hay đã chết? Họ chết như thế nào?

Ông tự tưởng tượng, ông kể với tôi là nhận được thư của họ rất lâu sau khi đường dây liên lạc bị cắt đứt. Chỉ có im lặng, chỉ có hình bóng trong tim, hay *Kuuki wo yomu.*

Chờ đợi.

Gia đình tôi là người Đức gốc Do Thái, đã sống ở Bavaria suốt mấy trăm

năm: buôn gia súc, kinh doanh quán trọ, bán vải. Ông nội tôi là một cựu binh, từng bị thương năm 1917 ở Pháp vì chiến đấu cho nước Đức.

Đó là một trong số những câu chuyện hiếm hoi nhà tôi nhắc đến.

Có phải truyền thống chấp nhận của người Nhật là cách họ phản ứng trước bóng ma của lịch sử và chiến tranh?

Có phải tôi cảm thấy thân thuộc với Nhật là vì như thế? Tôi chẳng biết.

Tôi chỉ biết thế này:

Vấn đề ở đây không phải là sống hạnh phúc. Mà là học cách sống với thất vọng, biết bảo vệ người khác, phát triển cho mình một cái nhìn sâu sắc để hiểu được rằng mất mát sẽ khiến hạnh phúc tiêu tan.

Phải biết chấp nhận những gì đã mất.

Suy cho cùng, hạnh phúc để làm gì khi còn quá nhiều việc cần làm cơ

chứ?./.